

# **A IMPORTÂNCIA DO SONO EM CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR**

**Um Estudo Qualitativo com os Pais**

---

**Paula Alexandra Teixeira Correia Alves**

Provas destinadas à obtenção do grau de Mestre para a Docência em Educação  
Pré-Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico

Julho de 2016

*Versão Definitiva*

---



**Instituto Superior de Educação e Ciências**



INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS  
Escola de Educação

Provas para obtenção do grau de Mestre para a Docência em Educação Pré-  
Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico

**A IMPORTÂNCIA DO SONO EM CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR**  
Um Estudo Qualitativo com os Pais

Autora: **Paula Alexandra Teixeira Correia Alves**

Orientador: **Prof. Doutor Marco Paulo Maia Ferreira**

Julho de 2016



## **Agradecimentos**

Aproveito este espaço para fazer um reconhecimento neste momento chave da vida, sendo um dos momentos mais importantes quer a nível pessoal quer nível profissional.

É importante salientar as pessoas e entidades que ao longo de todo o percurso académico estiveram presentes e deram apoio, e sempre acreditaram na minha pessoa e nas capacidades e virtudes que me levaram a ter sucesso.

Aos meus pais, que desde cedo me incentivaram a me instruir e a acreditar em mim própria, por me terem ensinado a nunca baixar os braços e a manter a cabeça erguida quer nos bons quer nos maus momentos e, mais importante, por me terem educado de forma a ser humilde e honesta reconhecendo sempre o trabalho e dedicação não só meu como todos à minha volta. Obrigada, mãe Paula e pai Humberto.

Ao meu irmão, por me incentivar a continuar mesmo quando as forças já faltavam, e pelos ensinamentos indiretos e subconscientes das conversas (e algumas vezes discussões) que me fizeram também querer aprender a ensinar. Obrigada, mano Filipe.

À minha família, embora de forma particular aos meus avós, por me amarem e me apoiarem, e por sempre estarem presentes na minha vida; e principalmente aos meus primos por manterem em mim acesa a chama da Educação. Obrigada.

Ao meu namorado, pela incansável paciência (e às vezes falta dela!), pelos conselhos, opiniões, sugestões e discussões, e pela sua presença ao longo desta etapa. Obrigada, Tomás.

A todos os meus amigos, que me acompanharam neste processo e que sempre me deram palavras de conforto, apoio e carinho. Obrigado, meus amigos.

Aos professores e educadores, do Colégio Mira Rio, que contribuíram para a minha aprendizagem, ajudando-me a manter a curiosidade e a excelência na minha formação. Obrigada.

À professora e orientadora de estágio, Joana Cortes Figueira, que sempre se mostrou presente e disponível em auxiliar todo o meu percurso, ajudando-me e orientando-me de forma a ser uma pessoa e profissional cada vez melhor. Obrigada, prof. Joana.

Ao professor Marco Ferreira, pela paciência, dedicação e persistência, para que este trabalho se apresentasse com padrão de excelência. Obrigada, prof. Marco.

À subdiretora Ana Patrícia Almeida, por toda a disponibilidade e empatia demonstrados ao longo destes dois anos. Obrigada, prof. Ana Patrícia.

Ao ISEC, que me recebeu de braços abertos e me fez crescer como pessoa e como profissional ao longo destes dois árduos anos. Obrigada, a toda a equipa docente e não docente.

A todos vós, muito obrigada pelo vosso apoio, para a realização do meu grande sonho de ser educadora e professora!

## Resumo

O sono é um dos fatores mais determinantes e mais presentes na vida de todos os seres vivos, sendo fundamental para o ser humano, e em especial nas fases de crescimento, referindo-se essencial durante a infância. O sono, tal como outras atividades inerentes, deve ser estabelecido através do quotidiano com persistência e coerência. É de extrema importância que as crianças tenham bons hábitos de sono e descansem as horas necessárias recomendadas, pois é indispensável para um bom desenvolvimento cognitivo, físico e emocional.

Esta investigação tem como objetivo apresentar diferentes condutores do sono, exercidas por diferentes famílias em crianças de idade pré-escolar na fase de aprendizagem, entre os três e os cinco anos.

Embora seja uma amostra reduzida, os resultados deste estudo destacaram ser essencial intervir junto das famílias de forma a promover e apresentar sugestões e orientações no desenvolvimento e prática da rotina diária do sono, uma vez que se trata de uma prática essencial ao crescimento e desenvolvimento das crianças.

**Palavras-chave:** Sono, desenvolvimento, aprendizagem, pré-escolar.

## Abstract

*Sleep is one of the most important and present factors in the life of every being, being fundamental to humans, especially in the early stages of development, as it is essential during infancy. Sleep, as other inherent activities, must be established through the daily routine with persistency and coherence. It is of utmost importance that children have good sleep habits and rest the recommended and necessary hours, because it is indispensable for a good cognitive, physical and emotional development.*

*This study's objective is to demonstrate the differences in sleep habits, used by different families in pre-school aged children in the initial learning stages, between three and five year-old.*

*Although in this study there is a reduced population sampling, the results illustrate that it is essential to intervene with families, to promote and present suggestions/orientations in the development of sleep habits as well as creating a sleep routine, this being a practical and important process for the infant's growth and development.*

**Key-words:** Sleep, development, learning, pre-school.





## Índice Geral

---

Agradecimentos.....	v
Resumo .....	vii
<i>Abstract</i> .....	vii
Índice Geral .....	ix
Índice de Tabelas.....	x
Índice de Figuras .....	x
Lista de Siglas .....	xi
Introdução.....	1
1. Enquadramento Teórico .....	5
1.1 - A importância do sono em Crianças de Idade Pré-Escolar .....	5
1.2 - Relação Intima Entre o Sono, Aprendizagem e Desenvolvimento .....	13
1.3 - A família como facilitadora de um sono tranquilo .....	17
2. Estudo empírico.....	27
2.1 - Contextualização do Estudo e Problemática.....	27
2.2 - Objetivos e questões orientadoras do estudo .....	27
2.3 - Método .....	29
2.3.1 - Participantes do Estudo.....	30
2.3.2 - Instrumento de Recolha de Dados .....	31
2.3.3 - Procedimentos.....	32
2.3.4 - Apresentação e análise de dados.....	34
3. Discussão de dados.....	49
4. Considerações finais e recomendações .....	55
Referências bibliográficas .....	55
Anexos:.....	65
1) Entrevistas:.....	66
2) Guião de Entrevista.....	94

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 – Características gerais do sono NREM.....	6
Tabela 2 – Características gerais do sono REM.....	7
Tabela 3 – Caracterização dos participantes do estudo.....	31
Tabela 4 – Análise de conteúdo bloco 3: Conceções e Formação .....	34
Tabela 5 – Análise de conteúdo bloco 4: Rotinas familiares sobre o sono.....	37
Tabela 6 – Análise de conteúdo bloco 5: Especificidades sobre o sono.....	41
Tabela 7 – Análise de conteúdo bloco 6: Sono e Aprendizagem .....	43

## **Índice de Figuras**

Figura 1 – Hipnograma típico de uma noite de sono num adulto jovem. ....	7
Figura 2 – Diagrama demonstrativo da estratificação dos objetivos do estudo..	28
Figura 3 – Diagrama do processo de análise aplicado nas entrevistas .....	46

## **Lista de Siglas**

E.E. – Encarregado de Educação

REM – *Rapid Eye Moviments* – Movimento Rápido dos Olhos

NREM – *Nom Rapid Eye Moviments* – Movimento Não Rápido dos Olhos

A.P.C.O.I. – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil



## **Introdução**

Este Relatório Final de Estágio emerge no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico, com objetivo de adquirir o grau de Mestre. Incide sobre a importância do sono na aprendizagem e no desenvolvimento das crianças em idade pré-escolar.

O objetivo principal que se pretende atingir neste estudo é identificar e compreender as práticas e estratégias das rotinas do sono das famílias em crianças em idade pré-escolar.

O interesse pelo tema que se propôs desenvolver derivou das seguintes constatações:

- O sono é uma rotina fundamental na vida dos seres humanos e é essencial durante a infância. Como tal é fundamental para as crianças terem bons hábitos de sono e descansarem as horas necessárias recomendadas, para que assim possam ter um bom desenvolvimento cognitivo, físico e emocional;

- Após algum tempo a observar as várias rotinas diárias na Prática Pedagógica, no 1º ano do Mestrado, acabou-se por escolher o sono como tema primordial da problemática, visto ter-se deparado alguns casos de crianças a adormecerem durante o período letivo, decidindo-se investigar e perceber a importância desta rotina ou falta dela na aprendizagem das crianças;

- As rotinas relativas ao sono em crianças de idade pré-escolar devem fundamentar-se em investigação sólida, sendo necessário promover a «prática baseada na evidência» no campo da educação (Silva, 2006).

- A atitude dos pais e dos educadores de infância é crucial para reunir e proporcionar as rotinas necessárias às crianças, com hábitos de sono saudáveis, uma vez que os E.E. (Encarregados de Educação) devem proporcionar um ambiente favorável ao descanso, uma alimentação equilibrada e variada, e limites estabelecidos, proporcionando uma boa aprendizagem e um bom desenvolvimento nas crianças.

- A necessidade de informar e ajudar os pais e os educadores de infância na resposta às dúvidas existentes na rotina do sono.

Atendendo a todas estas verificações, é de evidenciar que o estudo surge no sentido de investigar as diversas práticas realizadas pelas famílias com crianças dos três aos cinco anos de idade. No entanto, há que ter em conta que nem todas as crianças têm as mesmas necessidades, e assim sendo o estudo em questão analisa e refere as diferentes práticas e estratégias.

Como tal foi necessário construir um guião de entrevista, evidenciando os pontos em questão, para posteriormente entrevistar as diversas famílias.

O instrumento de recolha de dados escolhido para a realização do estudo foi a entrevista semiestruturada, tendo permitido a recolha de dados para desenvolver de forma intuitiva uma ideia de como os entrevistados, neste caso os E.E., interpretam práticas do sono dos seus educandos (Bogdan & Biklen, 1994).

A primeira parte do relatório é constituída pelo enquadramento teórico, que se subdivide em três capítulos: o primeiro referente à importância do sono em crianças de Idade pré-escolar, seguido da relação íntima entre sono, aprendizagem e desenvolvimento, e terminando com a família como facilitadora de um sono tranquilo.

A segunda parte do relatório é constituída pelo estudo empírico. Este por sua vez subdivide-se na contextualização e problemática do estudo, e nos objetivos e questões orientadoras relevantes: compreender e analisar as representações dos encarregados de educação sobre o conceito de sono; compreender a forma como os encarregados de educação atuam perante a rotina do sono dos seus educandos; interpretar e analisar o nível de conhecimento familiar sobre a importância do sono na aprendizagem e desenvolvimento do seu educando; perceber a melhor forma da rotina e higiene do sono em crianças em idade pré-escolar.

Um subcapítulo do Estudo Empírico é o método, que engloba os participantes do estudo, os instrumentos de recolha de dados, os procedimentos e a apresentação de análise de recolha de dados.

A terceira e última parte do relatório é composta pelo capítulo da discussão, onde se confrontam os dados recolhidos com a vasta revisão bibliográfica e em conclusão seguem-se as considerações finais e recomendações, que permitem refletir sobre todo o estudo bem como sobre algumas dificuldades que surgiram ao longo do de todo o percurso de investigação. Finalmente, apresentam-se as

referências bibliográficas e os anexos, contendo esta última parte as entrevistas e o guião de entrevista.





## **1. Enquadramento Teórico**

### **1.1 - A importância do sono em Crianças de Idade Pré-Escolar**

“As crianças que não dormem o suficiente (...) ficam ativas mais do que normal e têm dificuldades em estar atentas e em comportarem-se adequadamente, sendo muitas vezes mal diagnosticadas de hiperativas” (Soares, 2010, pág.12).

O sono é um dos fatores mais determinantes e mais presente na vida do ser humano. Tal como os adultos, as crianças cansadas apresentam-se muitas vezes rabugentas e facilmente irritáveis. O sono ajuda-as a voltar à sua boa disposição. Também proporciona uma retirada calma das exigências intensas do contexto social do grupo infantil. A sesta proporciona às crianças a oportunidade de recarregarem as suas energias físicas e emocionais para a rotina diária (Post & Hohmann, 2004). O sono é fundamental na vida dos seres humanos, sendo essencial durante a infância. É de extrema importância que as crianças tenham bons hábitos de sono e descansem as horas necessárias recomendadas, pois é indispensável para um bom desenvolvimento cognitivo, físico e emocional (Soares, 2010; Bouton, 1996). Como refere Paiva (2008, pág. 44) “O sono é partilhado por inúmeras espécies animais sendo vital à sobrevivência das mesmas ao longo de milhões de anos”.

Trata-se de uma necessidade fisiológica presente em todos os animais (racional/irracionais ou vertebrados/invertebrados) embora com características e necessidades diferentes, sendo que sem ele não poderíamos falar nem viver (Paiva, 2008).

Até à primeira metade do século XX, o sono era definido como um desperdício de tempo, era um tempo em que o cérebro “parava”, e o corpo ganhava energia para as atividades diárias do dia seguinte, o que conduziu nas muitas culturas ocidentais a uma diminuição progressiva das horas habituais do sono (Soares, 2010). No âmbito do sono o século XX foi distinto com diversas investigações científicas, elaboradas por diversos interpretes na área da Medicina, da Biologia, da Psicologia e da Filosofia (Cunha, 2015; Lavie, 1998). Não obstante, a descoberta das ondas cerebrais com a criação do eletroencefalograma, em 1929 pelo neuropsiquiatra alemão Hans Breger (Fernandes 2006; Idikowski, 2002), sendo o momento mais relevante na história do sono.

O sono é um estado periódico cíclico, constituído por 4 estágios, caracterizado como uma suspensão temporária da atividade recetivo-sensorial e motora voluntária (Paiva, 2008). Pode-se definir também como um período de repouso de forma parcial ou total, oposto e complementar à vigília, havendo assim uma desconexão parcial do exterior que, apesar dos riscos que a carreta para a sobrevivência das espécies, tem sido mantido e desenvolvido pela introdução de outras vantagens óbvias (Fernandes, 2006). No entanto, não estamos totalmente isolados do mundo exterior, continuamos a monitorizar o que se passa, embora de modo mais lento, através da audição e de sensações somestésicas que nos avisam do frio, dores ou outros incómodos (Paiva, 2008).

Sumariamente, o sono é constituído por duas grandes fases, fase REM e fase NREM, passando então por vários ciclos, cada um deles com uma duração aproximada de 90 minutos. Por sua vez, estas fases subdividem-se, repetindo-se ciclicamente ao longo de todo o período noturno. Esta sequência de fases bem organizada e sistemática, em que se diferencia o sono leve ou superficial do sono profundo ou paradoxal (Soares, 2010).

De seguida, apresentar-se-á uma tabela com as características gerais do Sono NREM, onde poderá observá-las de forma mais rápida e sucinta.

**Tabela 1 – Características gerais do sono NREM. (adapt. Fernandes, 2006, P. 162)**

Caraterísticas gerais do sono NREM
-Relaxamento Muscular com manutenção do tónus
-Progressiva redução de movimentos corporais
-Ausência de movimentos oculares rápidos
-Respiração regular e batimento cardíaco regular

Durante o sono NREM, a fase I, tem como especificidade ser uma fase de mudança entre a vigília e o sono. O corpo está mais relaxado, recuperando gradualmente a atenção. À medida que vai transitando da fase I para a fase II, o sono vai-se aprofundando. Na fase III, que é atingida em média uma hora após a pessoa adormecer, passa-se a estar totalmente relaxado e insensível aos estímulos exteriores, entrando assim no sono profundo e restaurador (Soares, 2010).

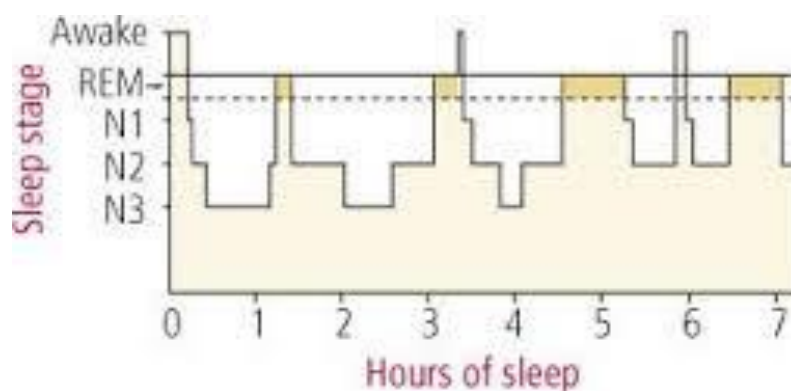
Após um período de tempo nesta fase III, o sono volta ao seu estágio inicial por ordem decrescente (fase III, fase II). Após uma hora e meia do início do sono há o primeiro sono REM da noite. Quando o sono REM termina, volta a aprofundar-se o sono profundo, sono NREM (fase II, fase III), para então voltar por ordem decrescente ao sono REM. Em suma, numa noite de oito horas de sono, cumprem-se em média cinco a seis ciclos de sono. (Fernandes, 2006)

Seguidamente, apresentar-se-á uma tabela com as características gerais do Sono REM.

**Tabela 2 – Características gerais do sono REM.** (adapt. Fernandes, 2006, P. 162)

Caraterísticas gerais do sono REM
-Hipotonia ou atonia muscular
-Agitação
-Movimentos oculares rápidos
-Respiração e batimento cardíaco irregular
-Sonhos
-Emissão de sons

A seguinte imagem refere-se a um gráfico com os registos das fases e dos ciclos durante uma noite de sono – Hipnograma - típico num sono de adulto jovem.



**Figura 1 – Hipnograma típico de uma noite de sono num adulto jovem.**

Fonte: Pires (2014)

Denomina-se como leve, o sono REM, pois neste estágio o cérebro permanece relativamente acelerado, e onde se documenta atividade como os

sonhos, a respiração irregular, acelerada e desacelerada, a ausência de controlo autónomo da temperatura do corpo ficando sujeita em parte à temperatura ambiente, e a presença de atonia ou hipotonia muscular. (Fernandes,2006; Paiva,2008). É nesta fase do sono que é importante realçar a memória intelectual, pois tem funções essenciais na aprendizagem, na organização de memória e na estabilidade psicoafectiva, havendo consolidação da memória a curto prazo, processando-se os conhecimentos para novas aprendizagens. Contudo, pode-se constatar que é nesta fase que se poderão desenvolver alguns dos distúrbios do sono, mais precisamente as parassónias existentes sobretudo em idade infantil tais como pesadelos, terrores noturnos, bruxismo, enurese noturna, sonambulismo, sonilóquia, entre outros (Mendes, Fernandes & Garcia, 2004). Não obstante, definem-se distúrbios do sono como problemas de sono resultantes das práticas familiares e de fatores fisiológicos (Mendes, Fernandes & Garcia, 2004).

Contrariamente, quando nos referimos ao sono NREM, considera-se mais precisamente o sono profundo, que se torna mais profundo de forma crescente à medida que vai passando da fase I à fase III, como anteriormente já referido. É nesta fase do sono, fase NREM, em que se documenta um maior período de descanso, mesmo não se atinjam os níveis mais profundos do sono. O nosso organismo reduz a frequência cardíaca, as temperaturas baixam significativamente a atividade encefálica/cerebral fica muito lenta, sendo mais difícil de despertar. Regista-se ainda um relaxamento tónico corporal comparativamente à vigília, sendo que continuará sempre com alguma tonicidade basal (Fernandes 2006; Paiva, 2008).

É nesta fase que se produzem hormonas, como a hormona do crescimento, somatotrofina, essencial no desenvolvimento das crianças. Este sono, é também definido como reparador, pois é nele que se repõem todos os gastos e abusos energéticos do tempo de vigília, reorganizando o sistema hormonal e imunitário, havendo uma higiene dos resíduos metabólicos tóxicos e consolidação e formação da memória a longo prazo (Soares2010; Cordeiro,2010). Em termos fisiológicos, o sono permite que o cérebro trabalhe no sentido de consolidar as mudanças maturacionais do sistema nervoso central (Kagan, Kearsley & Zelazo, 1978, citados por Post & Hohmann, 2011, pág, 241).

O sono, sesta ou momento de descanso, deve fazer parte da rotina da criança porque ele confere uma mudança na atividade do corpo na qual o cérebro trabalha selecionando as memórias e elaborando os processos mentais de aprendizagem, pois dormir é uma necessidade psicobiológica que permite a recuperação celular, evidenciando a função protetora e manutenção da homeostasia como também a regulação das funções do cérebro (Trindade, 2007).

Às diferentes faixas etárias das crianças correspondem características diferentes de sono ligeiro e sono profundo. Uma criança recém-nascida já expõe um ritmo de sono-vigília, no entanto, o seu ambiente tende a forçá-la a ficar cada vez mais tempo acordada durante o dia ao invés da noite, e os ciclos do sono tendem a ficar cada vez mais longos, durante o período noturno (Brazelton & Sparrow, 2004).

Em relação à necessidade do sono das crianças, Soares, 2010 sublinha que a "idade condiciona a necessidade e a dependência do sono, e até a própria reserva cognitiva fica limitada ao uso e treino que cada um faz da sua capacidade mental e intelectual". Nas crianças entre os três e os cinco anos de idade, a média de sono é de onze a catorze horas por noite, sendo que à medida que vão crescendo a necessidade do descanso noturno vai diminuindo, uma vez que aos seis anos, as horas de sono por noite nas crianças são de dez a treze horas. Contudo, "se as sestas diurnas continuarem aos três anos e aos quatro anos de idade, a criança dorme ainda mais, e mais profundamente, à noite" (Brazelton & Sparrow, 2003, pág.406).

Porém, Geib (2007) refere que a partir dos seis meses, o sono dos bebês, sofre uma reorganização, as sestas diurnas passam de 3 a 4 para as 2 até aos 12 meses, sendo que posteriormente tendem a acabar, paralelamente o sono noturno, passa a ser de 10 a 11 horas por noite, uma vez que os bebês adquirem um determinado ritmo, padrão de sono (Brazelton, 1995).

As crianças no seu desenvolvimento poderão apresentar diversos "padrões de atividade como chupar no dedo, chorar, balancear-se ou abanar com a cabeça ritmicamente" (Brazelton, 1995, pág. 428). Estas tendem a ocorrer devido ao descarregar de energia das crianças que acumulam durante o dia, para assim poderem preparar o ciclo de sono. Contudo, quando a criança consegue controlar os

ciclos sono-vigília, o sono estabiliza-se, começando assim a prolongá-lo até ser capaz de dormir o sono seguido (Brazelton, 1995).

A sesta, sendo um período de sono diurno que poderá durar entre vinte minutos a três horas, proporciona o sono e o descanso necessários para o crescimento e desenvolvimento das crianças (Paiva, 2008; Cordeiro 2010). Brazelton (1995) refere que sestas à tarde (que devem terminar antes das três horas) podem aumentar a capacidade da criança de se acalmar e de conseguir gerir o controlo do seu estado, durante a tarde e início da noite.

As novas aquisições motoras e cognitivas da infância, como por exemplo o gatinhar, o andar ajudado por algo ou alguém, ou o próprio léxico verbal, irão interromper temporariamente os padrões de sono. Contudo, estes acabarão por estabilizar com uma combinação de ações que se sustentará não só pela total autonomia da locomoção das crianças, como pela menor resposta dos pais durante a noite, bem como pela necessidade de as crianças prolongarem os seus ciclos de sono noturno (Brazelton, 1995).

Como se refere no enquadramento, o sono será essencial no desenvolvimento e aprendizagem das crianças. O ritmo de trabalho após o almoço é inferior ao ritmo da manhã, sendo que, um período de pausa após o almoço seria muito mais rentável para o desenvolvimento e aprendizagem ao longo do dia (Cordeiro, 2010).

Contrariamente, um sono insuficiente impede ou reduz as atividades cerebrais necessárias requeridas para a maturação do cérebro, regulando assim os afetos, a consolidação da memória e a aprendizagem. Um sono insuficiente ou perturbado leva ao aumento da sonolência durante o dia, ao estado de vigília reduzido, e ao funcionamento diário comprometido de várias áreas cerebrais específicas, o que poderá comprometer a área de função cognitiva e regulação comportamental. (Dahl, 1998).

Os problemas de sono desenvolvidos durante a infância, quando não resolvidos, podem tornar-se um problema persistente, que poderá prolongar até à idade adulta (Blunden, 2011).

Um sono pobre na infância origina uma saúde física pobre em adultos, com um sistema imunitário bastante frágil, sendo este mais provável em pais com

escolaridade reduzida. (Mendes, Fernandes, & Garcia, 2004). Os problemas de sono levam também a um risco acrescido de ansiedade e a dificuldades no sono na idade adulta. A fraca qualidade do sono potencia uma maior probabilidade para o abuso de álcool e drogas e o risco de suicídio em adulto. (Wojnar, Ilgen, Wojnar, McCammon, Valenstein, & Brower, 2009).

Há crianças que têm mais necessidade de sono que outras, mesmo estando na mesma faixa etária, tendo de haver assim maior sensibilidade e atenção por parte dos pais e educadores que devem respeitar o ritmo de cada criança (Cordeiro, 2010).

Em suma, pode-se constatar que além da influência na aprendizagem o sono poderá alterar e influenciar outros diversos problemas a nível cognitivo, físico, emocional e comportamental, em que, se as crianças não forem alertados e encaminhados precocemente, poderá ser prejudicial para a futura vida adulta das crianças.

Sendo a Educação Pré-Escolar uma extensão da família complementando assim o papel educativo da mesma (Lima,1992) trata-se então de uma etapa essencial no crescimento e desenvolvimento global na vida das crianças. É de extrema importância haver uma resposta simultaneamente social e educativa, orientada para o bem-estar da criança e da família. A educação pré-escolar deverá basear-se na transmissão e na aprendizagem dos vários conteúdos e competências de forma, a que sejam facultados os requisitos pré-acadêmicos necessários à entrada na escolaridade obrigatória, atendendo o sono como um possível fator influenciador para o sucesso escolar ((Homann & Weikart, 2004; Post & Homann, 2004).

Desta forma, é necessário que se concebam diversas condições para as crianças aprenderem e apreenderem, sendo realmente importante na educação Pré-Escolar que as crianças aprendam a "aprender", e a saber organizar a sua rotina diária assim como a rotina noturna, aprendendo a saber organizar o próprio horário de estudo e do descanso (Homann & Weikart, 2004).

Já na segunda metade do século passado, Maria Ulrich defendia que a finalidade do educador deve *ser saber* levar o educando a *aprender a* escolher e

conduzir-se por si próprio, e como tal cabe ao educador saber definir todo o percurso das suas crianças de forma a orientar as mesmas com todas as rotinas e aprendizagens necessárias, proporcionando assim cuidados verdadeiros e proteção nos preciosos anos na infância, pois não se pode educar ninguém sem se proporcionar estes cuidados verdadeiros e proteção durante os preciosos primeiros anos de infância (Bello & Pinheiro, 2009).

Focando a idade dos quatro aos cinco anos, as crianças estão em constante busca de informação. Estas querem descobrir o porquê das coisas, a razão e a existência de tudo o aquilo que lhe rodeia, o que acaba por despoletar novas ansiedades e novos medos durante a noite. Assim terá de haver um reforço por parte dos pais e educadores, de forma, a que a criança se possa sentir segura, garantindo assim o equilíbrio do ciclo circadiano da criança (Cordeiro, 2010).

Ainda assim, algumas crianças continuam a dormir a sesta durante a tarde, e tal não deverá ser considerado uma infantilidade, pois mesmo que a grande maioria das crianças comece a deixar de a fazer, primeiro é preciso ter noção que cada caso é um caso, devendo-se analisar cada criança objetivamente de acordo com a normalidade das suas rotinas e o seu desenvolvimento e necessidades (Cordeiro, 2010). É fundamental que haja um tempo de descanso, com brincadeiras calmas, onde estas possam ler, tendo assim um tempo mais calmo e propício a uma rotina mais tranquila, incitando mesmo um tempo de repouso (Guillaud, 2012; Coelho, 2009).

As perturbações do sono são já conhecidas como potenciadores de morbilidade, com maior incidência a nível de atenção, défice cognitivo e depressão (Mendes, Fernandes & Garcia, 2004). É de salientar a atitude dos pais e educadores, que deverá ser crucial para reunir e proporcionar as rotinas necessárias às crianças, com hábitos de sono saudáveis, alimentação equilibrada e variada, pois fomentar limites estabelecidos desde tenra idade será um marco importante na aprendizagem e desenvolvimento das crianças (Cordeiro, 2010).



## 1.2 - Relação Íntima Entre o Sono, Aprendizagem e Desenvolvimento

O sono desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico e emocional de crianças e adolescentes que estão num período de intensa aprendizagem e desenvolvimento (Natal, 2009).

A importância do sono é notável no desenvolvimento do corpo humano, embora haja cada vez mais uma descida progressiva no número de horas de sono, justificando-se maioritariamente por fatores sociais e educacionais, assim como fisiológicos (Tomás, 2011). Sendo o sono um padrão de comportamentos e imprescindível ao nosso organismo, é necessário para a formação e extinção de conexões nervosas, permitindo a recuperação celular e promovendo o desenvolvimento das crianças bem como a longevidade do homem (Paiva, 2008).

Todavia, entre os oito e os doze meses de idade há um aumento de consciência cognitiva e do desenvolvimento motor, como aptidões motoras grossas, a estranheza a desconhecidos, aos diferentes locais, e até mesmo às diferentes rotinas, coincidindo com o gatinhar, sentar, ou até mesmo o início dos primeiros passos (Brazelton, 1995). Embora com o aumento da idade haja uma tendência para se dormir menos, com estes surtos a nível do desenvolvimento, há um gasto de maior de energia, a criança fica mais exausta, acabando por alterar o seu padrão do sono. Assim sendo, este é considerado um dos primeiros surtos a nível de alteração do sono (Brazelton, 1995).

A estes momentos críticos Brazelton (1995) define como *touch points*. Estes definem-se ao longo do desenvolvimento das crianças acabando assim por acontecer em diversos momentos. Assim sempre que uma criança esteja a comer ou a dormir mal, deverá ter-se em consideração se estará a evoluir noutras áreas, visto que na ausência de sintomatologia a explicação mais presumível será essa (Brazelton, 1995; Cordeiro, 2010).

A primeira infância, período desde a nascença até aos três anos (Brazelton, 1995) é considerada simultaneamente a fase mais complexa e mais frágil no desenvolvimento das crianças. Todavia, é nos primeiros anos que se criam os alicerces essenciais para o desenvolvimento intelectual, emocional e moral (Cordeiro, 2010).

Paralelamente, a criança na idade pré-escolar (ou segunda infância, dos três aos seis anos) tem um aumento de inteligência geral, capacidade verbal, aumento da motricidade fina e grossa, e o desenvolvimento das capacidades cognitivas, morais, sociais e de autonomia (Brazelton, 1995; Cordeiro, 2010). Nesta idade, a criança poderá apresentar algumas alterações na rotina do sono, nomeadamente dificuldades na imposição de limites e regras, onde poderá "lutar" frequentemente com a ida para a cama e consequentemente atrasar o momento de dormir com repetidas requisições como por exemplo, mais uma história, mais um beijinho, entre outros (Brazelton, 1995; Cordeiro, 2010).

Para uma adequada aprendizagem e desenvolvimento psíquico é necessária vitalidade física e psíquica, estando estas diretamente relacionadas com uma boa higiene do sono. Como tal, pais e educadores terão de considerar alguns aspetos: número de horas, horário de despertar, interrupções, frequência de distúrbios do sono e repercussões destes distúrbios na rotina diurna para a qualidade do sono das crianças (Batista & Nunes, 2006).

Aprender não é apenas pôr em jogo a inteligência e a memória como todos nós, um pouco precipitadamente, teríamos tendência para pensar, mas é também ser solicitado por uma determinada organização psíquica e pessoal e encontrar primeiramente limites e regras (Boimare, 2001). Não obstante, as crianças aprendem como esponjas, quer a nível cognitivo e académico, como também a nível emocional, ético e moral, sendo que é fundamental ter modelos exímios, uma vez que o desenvolvimento se expressa através de comportamentos, conhecimentos, limites, regras, emoções, sentimentos, de forma a incutir e fomentar nas crianças os melhores padrões ao nível do seu desenvolvimento e atitude (Cordeiro, 2010).

No último século, têm sido realizados estudos cujos objetivos se centram nos benefícios do sono sobre o funcionamento da memória face a diversos tipos de aprendizagens (Ficcaa & Salzarulob, 2004).

Uma das funções mais importantes do cérebro é facilitar a aprendizagem, uma ideia fomentada por muitas descobertas alcançadas durante o sono, sendo que uma das vertentes mais estudadas do sono é a sua ligação ao bem-estar físico e psicológico do ser humano (Lavie, 1998).

São vários os diferentes tipos de aprendizagem, que podem ser consolidadas através dos diferentes estádios do sono, entre eles, a aprendizagem perceptual, aprendizagem de tarefas motoras, a aprendizagem espacial e a linguagem. Muitas das experiências realizadas, após exposição a ambientes enriquecidos, demonstram que o sono em geral ou em estados específicos pode melhorar a aprendizagem nos animais e nos seres humanos (Feinzen, 2006).

A aprendizagem visual e motora é também ela facilitada por uma longa noite de sono, baseado em estudos feitos e recolhidos mais uma vez em animais durante os estados de vigília e do sono. Determinadas células, quando o animal estava acordado e se encontrava em locais definidos, apresentavam maiores possibilidades de voltarem a ser acionadas/recontadas durante o sono. Estes resultados facultam que há hipóteses de o sono possibilitar o processo de consolidação (Feinzen, 2006).

Os Sonos NREM e REM podem desempenhar funções nos processos neurológicos e alterações cerebrais implícitas à aprendizagem. Vários são os estudos, feitos em animais, que comprovam que o sono afeta diretamente a estrutura neuronal, demonstrando que o sistema visual e o cérebro se desenvolvem quando os animais são privados do sono e submetidos a privação visual monocular (Feinzen, 2006). Uma das interpretações é que o sono e a sua privação modificam as alterações neuronais, e estão correlacionadas com a quantidade de sono NREM ocorrida nos animais aos quais foi possível dormir, contestando a possibilidade de o stress decorrente da privação do sono poder inibir o desenvolvimento e não a de ter sido o sono a melhorar o processo (Feinzen, 2006). Outra é a aprendizagem visuoperceptiva, como por exemplo na discriminação de diferentes letras, que é mais bem consolidada após uma boa noite de sono (Feinzen, 2006).

O sono NREM, na primeira parte da noite, combina com a quantidade de sono REM na segunda parte, e não melhora simplesmente com a passagem do tempo. Investigações indicam que o progresso do sono NREM para o REM ao longo da noite, e não apenas um ou outro, é necessário aos processos neurológicos que estão por de trás da ocorrência da aprendizagem de tarefas de percepção visual (Feinzen, 2006).

Um outro estudo compara as taxas de retenção decorrentes de períodos de sono durante as primeiras horas de sono profundo, concluindo que dormir cedo facilita a memória de discriminação visual, e com uma noite completa de sono este efeito triplica (Casement, Broussard, Mullington & Press, 2006).

O sono NREM está implicado também na consolidação de aprendizagem de tarefas motoras. Num destes estudos os participantes que realizaram as tarefas de manhã ou à noite apresentaram bons resultados após uma noite de sono em comparação com as atividades, após doze horas de vigília. A duração da fase II do sono NREM esteve correlacionada com o grau de consolidação, o que significa que a fase dois do sono NREM é importante para facilitar a aprendizagem motora (Feinzen, 2006).

Uma vez que as alterações do sono podem influenciar o comportamento, o desenvolvimento, a aprendizagem escolar e o relacionamento social e familiar da criança, é necessário evidenciar se o sono é necessário ou simplesmente vantajoso para aprendizagem das crianças (Batista & Nunes, 2006).

Muitos outros estudos demonstram que um déficit de sono irá interferir com a aquisição de novas informações. A alteração dos ritmos, das rotinas da duração prejudica o estado de alerta e a atenção, dificultando a capacidade de a criança aprender quando está em grande ou pequeno grupo (Feinzen, 2006).

O sono não só afeta a consolidação da aprendizagem como também tem consequências a nível do funcionamento e do estado de alerta durante o dia. Em alguns casos o processo de aprendizagem fica comprometido simplesmente porque a criança não consegue manter-se acordada nem prestar atenção (Cordeiro, 2008).

O estado emocional é outro fator condicionado pela existência de um sono inadequado. O decréscimo da inibição comportamental e o acréscimo da irritabilidade e de instabilidade emocional poderão causar problemas comportamentais em sala de aula, que interferirão com a aquisição de informações (Cordeiro, 2008). Em suma, uma boa noite de sono é essencial para que as crianças não só consolidem as aprendizagens realizadas ao longo do dia, como também para que estejam mais despertas para novos saberes (Soares, 2010).

Pode-se concluir também que quer o sono REM como o sono NREM são necessários para a aprendizagem e memória, e para uma consolidação eficiente das duas (Ficcaa & Salzarulob, 2004).

Desta forma, conseguirão compreender mais facilmente as informações que desejamos transmitir-lhes, promovendo um desenvolvimento mais harmonioso, uma vez que aprendem com maior eficiência, como também para um bom desenvolvimento da linguagem, não apenas verbal, que irá permitir um desenvolvimento do pensamento simbólico, seja para expressar conceitos concretos (como o conceito de mãe ou pai), seja para expressar referências abstratas, (como conceito família) ou ainda para símbolos que podem ser manipulados como raciocínio de cálculo mental e a aritmética (Cordeiro, 2008).

### **1.3 - A família como facilitadora de um sono tranquilo**

*“O meu filho tem 6 anos e sonha muito”*

*Nos sonhos, a linguagem é críptica, escondida, enigmática, simbólica, muitas vezes confrontando-nos com frustrações, angústias ansiedades, dor e factos e vivências não resolvidas. Enquanto não tivermos a plena compreensão do que aconteceu e do porquê do sonho, ele voltará recorrentemente. Cabe aos pais e adultos em geral conversarem com as crianças sobre os sonhos, o que ainda é raramente feito, não apenas sobre o enredo do sonho mas também sobre o seu potencial significado, em especial nos sonhos mais assustadores os que se repetem.*

Cordeiro, 2010, P. 173

Sendo o sono, uma necessidade fisiológica sem a qual o homem não pode passar, e já necessário em ventre materno, cabe primeiramente à família, como alicerce de vida, proporcionar à criança presenças com ambientes adequados e facilitadores que permitam a regulação de um sono tranquilo (Lavie, 1998; Cordeiro, 2010).

“A forma de coadunar o relógio biológico que controla a vigília e o sono com as necessidades dos pais é através da educação e do condicionamento” (Lavie, 1998, P. 207). O sono, tal como outras atividades inerentes, tem de ser estabelecido através do treino do quotidiano, com persistência e estabilidade. Assim, a maneira como os pais perspetivam os hábitos de sono está diretamente relacionada com o seu modo de encarar os aspetos de desenvolvimento em geral (Cordeiro, 2010).

No entanto, um outro aspeto de igual importância para uma boa rotina e higiene do sono é a alimentação: “De modo a contribuir para um sono saudável e reparador; há que cumprir escrupulosamente um tipo alimentar variado, com várias mas pequenas refeições ao dia e tendo sempre em linha de conta o teor da pirâmide alimentar” (Soares, 2010, P. 45).

A nível nacional, e a nível internacional, há um acrescente de obesidade infantil “em Portugal, uma em cada três crianças tem este problema de saúde. Segundo o estudo 2013-204 da APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil, que contou com 18.374 crianças (uma das maiores amostras neste tipo de investigação), 33,3% das crianças entre os 2 e os 12 anos têm excesso de peso, das quais 16,8% são obesas. De acordo com a Comissão Europeia, Portugal está entre os países da Europa com maior número de crianças afetadas por esta epidemia” (A.P.C.O.I., s.d).

Paralelamente, os pais não deverão apenas ter cuidado com a alimentação diária, como também, para um bom desenvolvimento, é fundamental prevenir a obesidade infantil. A alimentação noturna é um hábito desnecessário, uma vez que as crianças jantam e posteriormente a isso estão fisiologicamente aptas para dormir uma noite completa de sono. Além de criar dependência aos pais, torna-as menos autónomas, como referido já anteriormente (Paiva, 2008; Cordeiro, 2010). Sumariamente, a alimentação interfere no sono oscilando-o, o que terá repercussões a nível do desenvolvimento e aprendizagem das crianças. Todavia é de extrema importância as mesmas terem uma correta alimentação com alimentos variados e equilibrados, para aquando de uma noite de sono existir um descanso profundo e reparador.

Como refere Cordeiro (2010), o tempo de dormir é tempo de separação e, como qualquer separação, só é possível ser vivido de forma saudável quando

coexiste o sentimento de segurança. A noite representa mais que dormir, sendo óbvia a necessidade de descansar, o que pode ser atingido mesmo que a criança não durma (Coelho, 2008).

É importante que a criança desenvolva o sentido de autoconfiança e confiança no meio em que a rodeia, pois a ideia que perdura nesta altura é que durante a noite os fantasmas e os medos que estão dentro dela, alguns herdados genética e culturalmente, se sentem à vontade para sair (Cordeiro, 2010). Não obstante, há que ter atenção aos vários fatores que poderão levar a criança a acordar, tais como:

- Sensação de insegurança;
- Períodos de desenvolvimento acelerado, que torna o sono mais cheio de estímulos e de informação para assimilar;
- Fases de medo ou abandono;
- Fases cíclicas de sono superficial, com acordar;
- Pesadelos;
- Alimentação;
- Chantagem psicológica dos pais;
- Atitudes erradas dos pais;
- "Stress" Parental.

Sumariamente, é à noite que a criança passa mais tempo sozinha, tendo de ser ela própria a saber lidar com toda essa solidão. Contudo, se tiver todos os mecanismos de autoestima, autoconfiança bem definidos, não sentirá obstáculos para dormir na sua cama e no seu espaço. Quando dormimos perdemos o controlo dos acontecimentos, porque deixamos de estar vigilantes, tornando-nos assim, mais vulneráveis (Paiva, 2008).

Como refere Paiva (2008), o nosso cérebro sabe que, nas centenas de milhares de anos de existência que nos precederam, aqueles que adormeceram na altura errada acabaram por cair nas mãos dos predadores ou de catástrofes naturais. No entanto, sobreviveram os que estavam atentos e vigilantes, os que souberam pressentir o perigo e até acordar antes do mesmo aparecer. É por essa

razão que só se consegue dormir quando nada incomoda, seja no ambiente em que se rodeie seja dentro da própria cabeça (Cordeiro, 2010).

A saída do quarto dos pais é um processo de grande autonomia e progresso na vida das crianças, e corresponde a um passo gigante e a um bom estímulo de autoestima (Cordeiro, 2010). O aconselhável para esta transição são os seis meses de vida, no entanto, há pais que preferem fazê-lo tempos mais tarde (Brazelton, 1995). Cabe à família proporcionar o amor e a segurança necessária para que a criança, à noite e sozinha, se possa defender da escuridão (Cordeiro, 2010). Assim, poderá haver organização familiar na rotina do sono, proporcionando um sono tranquilo para toda a família. Ao invés disso, a desorganização familiar manifestar-se-á negativamente sobre toda a família (Paiva, 2008). Dormir é abdicar de estar a par de controlar as situações, e só o podemos fazer se nos sentirmos seguros em relação ao ambiente, às pessoas e às circunstâncias (Paiva, 2008). A primeira coisa a ser feita é adequar e garantir a existência de condições físicas no local onde a criança descansa (Coelho, 2009). Uma cama confortável, uma certa dose de silêncio, bonecas/peluches na cama, a luz apagada ou uma simples luz de presença, ajudam a que a criança tenha um sono tranquilo e descansado. Ser solidário com a criança é essencial, ao não transmitir nada que possa ridicularizar a criança, antes reconfortando a criança aquando de um sono menos bom, o que tornará mais fácil a adaptação da criança ao seu espaço noturno, proporcionando assim um sono tranquilo (Cordeiro, 2010).

Se a criança se sentir insegura, vai ficar com os níveis de alerta elevados, não conseguindo assim dormir, sendo que, será de primeira instância ensinar à criança que esta não está em perigo e restituir os fatores de segurança, para que assim se acalme e consiga permanecer sozinha. Para que tal aconteça, é necessário não haver problemas graves, basta sentirem que não dominam o ambiente, seja porque têm medo dos monstros, ou algo parecido, é o suficiente para causar instabilidade, sendo o bastante para que esta não consiga dormir. Nesses casos, como referido em cima, é essencial falar com elas tranquilizando-as, ouvindo o que de facto lhes provoca o medo, ou simplesmente aquilo que lhes está a perturbar, dando a atenção



e o tempo necessário, até ficarem calmas e seguras para que assim consigam ter uma noite tranquila de sono (Cordeiro,2010; Lavie, 1998).

Advogando que não se brutalizem as crianças, como deixá-las a chorar por tempo indeterminado, será essencial para distinguir a educação da violência e a necessidade de afeto, de estratégias (Cordeiro, 2010).

Utilizar o bom senso, o equilíbrio emocional e não confundir os problemas é o degrau número um para criar boa harmonia familiar. Esta consegue-se predispondo a existência de rotinas, de regras, proporcionando a segurança, a autoconfiança e a autonomia à criança (Lavie, 1998). É preciso para própria segurança da criança, que os pais se mostrem presentes e persistentes, e ao mesmo tempo que não cedam ao caprichos constantes ou alertas injustificados, pois as cedências constantes criam instabilidade e insegurança (Lavie, 1998; Cordeiro, 2010). Ao invés disso a firmeza afetiva é uma condição para que as crianças se sintam mais seguras e confiantes, proporcionando o bem-estar a toda a família (Lavie, 1998; Cordeiro, 2010).

Aquando do acordar das crianças, a atitude e a presença dos pais tem de ser por si só apaziguadora. Se esta estiver muito assustada, deverão sentar-se ao pé da criança, reduzindo ao máximo o contacto físico, e com voz monocórdica transmitir-lhe que terá de dormir, sendo esta atitude repetitiva, até a criança se acalmar. No entanto, deverão transmitir-lhe que estão ali ao pé dela, e que não a deixarão sozinha. (Cordeiro, 2010; Lavie, 1998).

É fundamental o estabelecimento de rotinas. Mais propriamente na rotina do sono, a necessidade de criar estabilidade e ritmos biológicos / circadianos, permite um melhor crescimento e um desenvolvimento físico, intelectual e emocional coeso e estruturado (Lavie, 1998; Paiva, 2008; Cordeiro;2010; Brazelton; 1995).

No entanto, alguns autores, tais como Brazelton (1995) e Maia e Pinto (2008) defendem que para um sono descansado e tranquilo, alguns comportamentos não se deverão tomar, pois causam uma rotina totalmente dependente dos progenitores e quando a criança acorda durante a noite fica totalmente incapaz de adormecer sem ajuda:

- Cantar para a criança;
- Embalar no berço;

- Embalar nos braços;
- Dar a mão;
- Pôr a criança na cama dos pais;
- Cansar com as atividades até cair de cansaço;
- Dar o biberão ou amamentar.

Porém, a hora do deitar das crianças deve ir de encontro com as rotinas dos progenitores e varia de família para família, contudo é essencial ter em conta as necessidades da crianças, sobretudo a hora definida de se deitarem, sendo essencial não a perturbar pelos mais diversos interesses familiares (Lavie, 1998; Cordeiro, 2010). Apesar de ser indispensável assegurar que a criança durma no mínimo dez a doze horas por noite, pode ser mais benéfico para a criança adiar a hora de ir para a cama e estar com os pais do que perder a oportunidade de estar com eles. Depois de ter estado com os pais, sentir-se-á mais calma e segura dormindo com maior tranquilidade. Paralelamente importante, se a criança tiver uma noite mal dormida, não se deverá deixar prolongar o sono até ao fim da manhã, mas sim deitá-la um pouco mais cedo, favorecendo a rotina do sono (Cordeiro, 2010; Maia & Pinto, 2008).

Como referido anteriormente, um dos aspetos de igual importância, que na rotina do sono não está bem definido pela sociedade é a alimentação, pois o pedido de leite para adormecer, isto no início do sono, ou quando a criança acorda a meio da noite, funciona como componente regressivo, bem como fragmenta o sono porque a criança tem vontade de fazer “xixi” (Paiva, 2008) além de permitir uma maior proximidade psicológica com a mãe, promovendo assim, um aumento exagerado da sensação de segurança, ao invés da criança se tornar independente e mais segura (Cordeiro, 2010).

Para que a criança tenha uma noite calma, e possa entrar num sono profundo acordando menos vezes, deverá se ter em conta alguns aspetos (Maia & Pinto, 2008; Cordeiro, 2010):

- Rotina diária, no entanto, sendo quebrada de vez em quando, por exemplo ao fim-de-semana;
- Dar o banho (divisória entre o dia da noite);

- Hora fixa ao deitar;
- Não estar influenciado pelos horários da televisão;
- Começar a rotina cerca de meia hora a uma hora antes de a criança ir deitar e manter a ordenação com que faz as coisas;
- As histórias deverão ser lidas ou contadas de preferência antes de estar na cama;
- A despedida deverá ser sempre a mesma, com gestos e palavras carinhosas, para que se necessário durante a noite, a criança possa ouvir a mesma expressão ou o mesmo gesto e consiga adormecer assim com maior conforto e segurança;
- Deitada a criança ficar o menos tempo possível com esta;
- Clima calmo e tranquilo em casa após o deitar da criança.

Os pais deverão ter em conta as histórias para adormecer, bem como, os objetos de transição. Uma grande maioria das crianças gosta de ouvir histórias bem como os pais também gostam de as contar. Tratando-se de um momento íntimo com a criança e os seus progenitores, é de extrema importância, a existência destas acalma-as, devido ao seu ritmo e uma melodia própria, sendo que também poderão servir como transmissores de valores, reforçando a dimensão ética das crianças (Cordeiro, 2010).

Em 2009, um estudo realizado no Reino Unido, revelou que 53% dos pais de crianças entre um e quatro anos contam diariamente histórias aos filhos. Porém, esta prática cai para 37% entre os cinco e oito anos, e para 21% entre os nove e doze anos (Cordeiro, 2010).

O contar das histórias ao adormecer também servirá como reforço no desenvolvimento do vocabulário, fomentando a literacia e cultura geral das crianças. É aconselhável que continue ao longo de todo o 1º ciclo, auxiliando a aprendizagem da fala, compreensão verbal e leitura, sendo um excelente complemento ao ensino escolar (Brazelton, 1995; Cordeiro, 1990).

Paralelamente, os objetos de transição são outra peça fundamental para a autoconfiança nas crianças. Poderão ser a almofada, o peluche de criança, a manta ou por exemplo a boneca, todos têm um aspeto em comum, transmitem e

desempenham a função de segurança, evitando os pesadelos e ou angústia (Lavie, 1998).

Todavia, a qualidade do sono é mais influenciada pelo temperamento e características da criança do que pelas capacidades e habilitações dos pais para a adormecer (Cordeiro, 2010) como tal, os pais não se devem culpabilizar por tal insuficiência, no entanto a hora fixa do deitar é de extrema importância na imposição e manutenção da rotina do sono desde que a criança nasça (Lavie, 1998; Paiva, 2008; Maia & Pinto, 2008). Paralelamente, os pais deverão criar o quarto ideal para a sua criança, facultando um ambiente calmo, apaziguador mas em que a criança sinta segurança, conforto e que favoreça um sono profundo e reparador durante a noite (Cordeiro, 2008).

A par, dever-se-á ter em conta alguns aspetos tais como:

- Localização – Os quartos virados para nascente ou poente, devido à insolação.
- Iluminação – A luz solar é essencial para o crescimento e o bom desenvolvimento das crianças.
- Janelas - Que deverão estar sempre bem protegidas com redes adequadas, de forma a permitir o arejamento do quarto e ao mesmo tempo a segurança das crianças.
- Temperatura – O quarto deverá ter uma temperatura ideal de 20º a 21º.

Paralelamente é de salientar a importância do tempo que os progenitores deverão ter para si próprios. Após deitarem os seus filhos, é importante criarem um tempo necessário para se acalmarem e se sintonizarem no caminho do sono. A par, deverão cultivar a sua relação conjugal e intimidade, sabendo gerir bem os tempos disponíveis, porque ao falhar a relação nos progenitores, conseqüentemente, irá predispor a agressividade e inquietação quer nos pais, quer na criança ao invés da calma e tranquilidade para um sono equilibrado (Cordeiro, 2010).

Para sintetizar, a família assume-se como um fator primário como facilitador de um sono tranquilo. Sendo um pilar fundamental no percurso que o desenvolvimento e as aprendizagens da criança tomam, toma um peso muito importante, na influência exercida (Nércio, 2010).

É através da imitação que as crianças crescem, desenvolvem e aprendem, sendo que no caso da rotina do sono esta começa no seio familiar, e posteriormente será explorada fora da família, na relação com os pares e com os outros adultos (Brazelton, 1995). Será importante para as crianças crescerem estimuladas num ambiente rico de vinculação, com bons exemplos, providas de relações fortes que preencham e satisfaçam as suas necessidades (Cordeiro, 2010). Estes originarão na criança uma sensação de segurança e conforto, que a fará ser um adulto confiante e autónomo ao longo de toda a sua vida (Coelho, 2009).

Contudo, para que todas estas teorias possam ir ao encontro do conforto das crianças e das respetivas famílias é de extrema importância o ambiente escola-família estar em pleno uníssono. Assim será o ponto de partida essencial de garantir todos os critérios exigidos a uma boa rotina e higiene do sono, de forma a garantir um bom desenvolvimento e uma boa aprendizagem.

No entanto, por diversas circunstâncias nem sempre é possível garantir todos os elementos necessários à rotina do sono, sendo que, caberá em grande parte ao ensino Pré-Escolar ajudar os pais e as respetivas famílias no auxílio de uma correta rotina e higiene do sono, de forma a garantir que as crianças possam ter uma sólida aprendizagem e um bom desenvolvimento cognitivo, motor e emocional.

Finalizada a revisão bibliográfica, sendo esta útil para o leitor, na medida em que constitui uma explicação do que o estudo analisa e fundamenta. É orientada tendo por base as questões orientadoras do estudo: compreender e analisar as representações dos encarregados de educação sobre o conceito de sono; compreender a forma como os encarregados de educação atuam perante a rotina do sono dos seus educandos; e interpretar e analisar o nível de conhecimento familiar sobre a importância do sono na aprendizagem e desenvolvimento do seu educando.

Utilizar-se-á uma investigação qualitativa de forma a melhorar todo o estudo investigativo. Começando com a questão de partida - Identificar e compreender as práticas e estratégias das rotinas do sono das famílias com crianças em idade pré-escolar - será um fio condutor para o investigador de forma a redigir e descrever o método a ser seguido no estudo.



## **2. Estudo empírico**

### **2.1 - Contextualização do Estudo e Problemática**

A importância do sono no desenvolvimento e aprendizagem das crianças, em idade Pré-Escolar, é o tema principal deste estudo. Foi escolhido este tema com vista a uma melhor compreensão da influência do sono no desenvolvimento e aprendizagens da criança em idade pré-escolar.

Este interesse surgiu aquando da prática pedagógica ao longo do percurso académico, nas observações diretas realizadas, onde se verificou o adormecimento de diversas crianças em sala de aula durante a realização das atividades. Uma vez que as rotinas são essenciais ao desenvolvimento e à aprendizagem das crianças achou-se por bem investigar quais as rotinas de sono praticadas pelas famílias e qual a influência destas em contexto de Pré-Escolar. O objetivo principal deste estudo é identificar e compreender as práticas e estratégias das rotinas do sono das famílias com crianças em idade pré-escolar, sendo que a importância do sono na aprendizagem, bem como alguns aspetos que o influenciam, serão fundamentais para compreensão de todo o relatório.

Com maior pormenor, deseja-se compreender as conceções das famílias relativamente ao tema central, assim como conhecer as rotinas praticadas nas famílias entrevistadas.

### **2.2 - Objetivos e questões orientadoras do estudo**

O objetivo geral é identificar e compreender as práticas e estratégias das Rotinas do Sono das famílias com crianças em idade pré-escolar. Observando as características supracitadas por Bogdan & Biklen (1994) relacionadas a uma "investigação qualitativa", enunciar-se-á aquelas que estarão inerentes a este estudo: i. A fonte direta de dados é o ambiente natural. Uma vez que se assume que o comportamento humano é significativamente influenciado pelo contexto em que ocorre, entende-se que as ações poderão ser melhor compreendidas se observadas no seu ambiente natural de acontecimento. O principal instrumento de "recolha de dados" é o investigador; ii) é descritiva, os acontecimentos são descritos de forma exaustiva e minuciosa através de imagem e/ou palavra, não pretendendo a quantificação de dados; iii) tende a considerar mais os processos e não tanto os

resultados; iv) inicia-se, geralmente, de um modo abstrato e indutivo, onde posteriormente a análise e interpretação de dados é fundamentada, por um estreitamento de significados cada vez mais concretos; v) por fim, é uma “rede” de significados, em que o investigador deverá dar excelência ao pensamento e sentimentos humanos, tentando compreender as interpretações simbólicas que os observados fazem do mundo e do meio (social, religioso, ambiental, entre outros) que os envolve (Bogdan & Biklen 1994). Concretamente os objetivos específicos que orientam o estudo são:

- a) Compreender e analisar as representações dos encarregados de educação sobre o conceito de sono;
- b) Compreender a forma como os encarregados de educação atuam perante a rotina do sono dos seus educandos;
- c) Interpretar e analisar o nível de conhecimento familiar sobre a importância do sono na aprendizagem e desenvolvimento do seu educando;
- d) Perceber a melhor forma da rotina do sono em crianças em idade pré-escolar, e sua implementação no seio familiar.

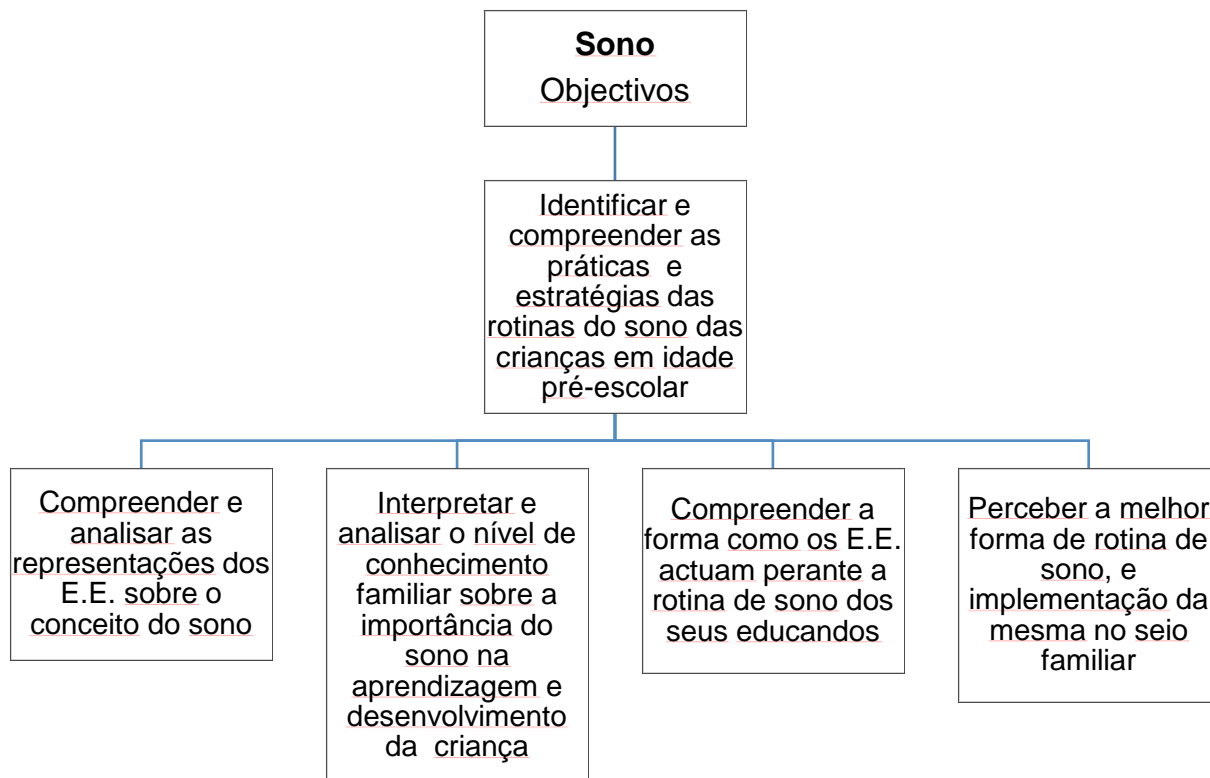


Figura 2 - Diagrama demonstrativo da estratificação dos objetivos do estudo



Na investigação em educação o investigador estudo é o elemento social que investiga a mesma, ou seja, a educação. Assim sendo, tem que se relacionar esta relação particular entre o investigador e o objeto de investigação. Uma vez que esta investigação se baseia na importância do sono sobre a aprendizagem bem como a importância das práticas educativas sobre o conceito do sono. O investigador não pode ser desconhecedor, independente e neutro, às investigações educacionais que pesquisa sendo que na sua investigação predominaram também os seus valores, crenças e ideias, pelo que deve tentar adaptar-se no contexto de estudo (Sousa, 2009).

### **2.3 - Método**

Ao optar-se por uma investigação qualitativa, cabe ao investigador "Reformular muitas atitudes acomodadas do fazer a ciência, que se comprazem na eternização do já feito (...) produzindo a obra científica" – (Costa, citado in Eco, 1980, pág. 11).

Começando com a questão de partida - Identificar e compreender as práticas e estratégias das rotinas do sono das famílias com crianças em idade pré-escolar- o investigador deverá de acordo com o seu procedimento, aprender e expor teoricamente as ideias investigadas para a sua investigação, para posteriormente iniciar o processo da investigação e criação científica (Costa, in Eco, 1980). Tratando-se de uma investigação interpretativa esta acredita em diferentes realidades, construídas em sociedade com diferentes significados para diferentes indivíduos, em que a interpretação é definida pelo olhar do investigador (Onwuegbuzie & Leech, 2005). O estudo será qualitativo e com as famílias para que assim haja uma maior perceção de como práticas e estratégias das rotinas do sono influenciam a aprendizagem.

"A investigação qualitativa é muito diversificada, inserindo-se em inúmeras tradições teóricas e metodológicas (...) As abordagens qualitativas à investigação em educação de infância, que encaramos como extremamente vantajosas e estimulantes, divergem dos trabalhos quantitativos nos âmbitos da ética da investigação" Walsh, Tobin, Graue, (2010, citado in Spodek, 1993). Como tal, as

questões de investigação que se seguem têm carácter qualitativo de forma a que o investigador possa expor e interpretar todos os seus resultados obtidos através das entrevistas semiestruturadas. Uma vez tratando-se de entrevistas semiestruturadas, o investigador tem uma lista de questões (guião de entrevista) que podem ser alterados em função do decorrer da entrevista, uma vez que este tipo de entrevista permite algum tipo de flexibilidade (Conde, 2009).

Posteriormente à escolha do tema para o estudo a realizar, começou-se primeiramente por um longo percurso de revisão bibliográfica com leituras direccionadas, de forma a ser possível conhecer, fundamentar e seleccionar as informações necessárias para o estudo investigativo. Esta foi começada com as idas às bibliotecas universitárias, e municipais, tendo-se realizado diversas leituras a diferentes artigos científicos, teses, dissertações e livros. Desta forma foi possível identificar e explicar as informações relevantes entre os factos pesquisados e obtidos através da estruturação das entrevistas.

Elaborada toda a revisão bibliográfica, e uma vez que o tempo previsto de entrega do trabalho era limitado, determinou-se um plano de realização de trabalhos, em que se começou por fixar prazos, elaborando um primeiro índice discutido e averiguado com o orientador.

Uma vez reajustado o trabalho a realizar, organizou-se o guia de entrevista para assim se proceder às entrevistas com os vários encarregados de educação. Tal aconteceu, devido à disponibilidade dos diferentes entrevistados se demonstrarem logo à partida muito disponíveis e assim se proceder à realização das entrevistas.

Pretende-se que este estudo faculte informação relevante para os encarregados de educação bem como a todos os docentes que necessitarem de um auxílio na sua prática pedagógica.

### **2.3.1 - Participantes do Estudo**

De forma a facultar os dados de uma forma mais prática e sucinta, apresentaremos de seguida uma tabela com a caracterização geral dos participantes no nosso estudo. No entanto, no anexo, nº 1 constarão todos os dados completos recolhidos e transcritos a partir das entrevistas efetuadas.

**Tabela 3 – Caracterização dos participantes do estudo**

Participantes	Idade	Nº Filhos	Ordem do filho	Idade do filho	Grau de Habilitações Académicas	Agregado Familiar
EE1-Mãe	38	2	1º	3	12º Ano	4 Pessoas
EE2-Mãe	31	2	1º	3	Mestrado	4 Pessoas
EE3-Mãe	35	2	2º	4	12º Ano	3 Pessoas
EE4-Mãe	35	1	1º	3	12º Ano	3 Pessoas
EE5-Mãe	35	3	2º	5	Licenciatura	6 Pessoas
EE6-Mãe	32	2	1º	3	Mestrado	3 Pessoas
EE7-Mãe	46	5	4º/5º	4	Mestrado	7 Pessoas
EE8-Mãe	33	2	2º	4	Licenciatura	4 Pessoas
EE9-Mãe	39	2	1º	3	12º Ano	4 Pessoas
EE10-Mãe	34	1	1º	3	Licenciatura	3 Pessoas
EE11-Mãe	34	2	1º	4	Licenciatura	4 Pessoas
EE12-Mãe	35	1	1º	4	Licenciatura	3 Pessoas

Na caracterização dos participantes do estudo pode-se constatar que todas as entrevistadas eram mães das crianças com idades compreendidas entre os 31 e os 46 anos, tendo na grande maioria das entrevistadas grau académico superior. A média por família foram 2 filhos, sendo o agregado familiar constituído na sua maioria dos participantes por mais de 4 pessoas.

### **2.3.2 - Instrumento de Recolha de Dados**

A recolha de dados vai ser realizada através duma entrevista semiestruturada, baseada num guião de entrevista. Para que o entrevistador possa organizar todo o processo documental sendo o estudo com carácter qualitativo e centrado na importância do Sono em Crianças em Idade Pré-Escolar de forma a Identificar e compreender as práticas e estratégias das Rotinas do Sono das famílias com crianças em idade pré-escolar, procurar-se-á analisar diversos documentos que darão resposta às perguntas realizadas no decorrer das entrevistas, uma vez que a análise documental se centra numa determinada informação oriunda de um conjunto de vários registos escritos encontrados num determinado contexto (Walsh, Tobin, & Grane, 2010). Já no guião de entrevista pretende-se que primeiramente haja um

bloco de conhecimento dos entrevistados, para que seguidamente haja uma breve compreensão das representações dos encarregados de educação sobre o conceito de Sono.

Uma outra parte do guião de entrevista terá como objetivo investigar o conhecimento dos encarregados de educação em relação à rotina do sono e como estes atuam perante o seu educando. Por último e não menos importante será compreender como os entrevistados organizam o ambiente para a rotina do sono e qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento sobre o ponto de vista dos entrevistados.

Todavia, junto em anexo no número 2, existirão todas as entrevistas transcritas de forma global podendo estas serem consultadas sempre que necessário.

### **2.3.3 - Procedimentos**

Compreende-se como instrumentos de recolha de dados todas as ferramentas, meios ou métodos funcionais na utilização de uma investigação (Sousa, 2009). A fase de recolha de dados é fundamental em qualquer investigação sendo de uma forma direta ou indireta no terreno a investigar, advindo a apreciação global de todo o material recolhido, elaborando conceitos que se articularão com a teoria (Guerra, 2006). O nosso estudo, para além de se situar num paradigma conjuntamente qualitativo e interpretativo, socorrer-se também a diferentes técnicas de recolha de dados: não documentais e documentais.

A primeira, embora de forma mais sucinta, pois apenas ocorreu no início da investigação foi a observação naturalista, sendo aquela que se realiza por via direta em contexto, a que corresponde a observar os acontecimentos no seu ambiente natural (Bogdan & Biklen, 1994). A segunda visa ser a recolha documental, que passa primeiramente por uma revisão bibliográfica em diversos livros e artigos, seguido da entrevista semiestruturada que surge na investigação como um complemento à pesquisa, permitindo assim que o investigador encontre respostas às questões formuladas (Lessard-Hérbert, Goyette & Boutin, 1994; Walsh, Tobin, & Grane, 2010).

Foi escolhido como instrumento de recolha de dados deste estudo, as entrevistas. As mesmas foram realizadas pelo investigador/entrevistador, sempre de forma presencial junto aos entrevistados e nos seus domicílios, exceto a entrevistada cinco que optou por dar a entrevista junto ao seu local de trabalho. Todas as entrevistadas mostraram-se bastante disponíveis e interessadas no decorrer das entrevistas, embora a entrevistada onze tenha demonstrado um pouco de insegurança no decorrer da mesma.

Foi feita a gravação áudio através de um instrumento eletrónico portátil, de onde posteriormente se transcreveu para um ficheiro Word. Nestas, foram transcritas todas as verbalizações, quer do entrevistado, quer do entrevistador. O tempo médio de duração de entrevistas foi de quinze minutos. Posteriormente foi elaborada uma análise de conteúdo, através da releitura das entrevistas, retirando as informações essenciais, que se procurava, agrupando-as em conjuntos semelhantes.

A amostra além de pouco significativa, por ser reduzida, tratou-se de uma amostra de conveniência, pois as entrevistas realizadas aconteceram com as pessoas que se mostraram disponíveis e que se encontravam "perto" da investigadora/entrevistadora.

De seguida mostrar-se-ão várias tabelas onde constará toda a análise da amostra em questão, uma vez que *os dados em bruto, provenientes de inquéritos esquemas de entrevistas (...) têm de ser registados, analisados e interpretados. (...) o trabalho do investigador consiste em procurar continuamente semelhanças e diferenças, agrupamentos de importância significativa* (Bell, 1997, pág. 183).

### 2.3.4 - Apresentação e análise de dados

*A análise de dados é o processo de busca e de organização sistemático de transcrição de entrevistas (...) com o objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou.* – Bogdan & Biklen, 1994, pág. 205.

De seguida, começar-se-á a apresentação de resultados na tabela seguinte tendo como designação – “Conceções e Formação”- contendo a análise do bloco 3. Este apresentará as concepções que os encarregados de educação têm sobre o conceito do sono, quais as horas dormidas pelos seus educandos, as definições sobre o conceito de distúrbios do sono e comportamentos atípicos que os seus educandos possam ter durante o sono.

**Tabela 4 – Análise de conteúdo bloco 3: Conceções e Formação**

Tema	Categoria	Subcategoria	Unidades de registo	Unidades de contexto
Concepções sobre sono	Representações e vivências sobre o sono	Conhecimentos sobre o conceito do sono	- Sono; -Descanso; - Tranquilidade; - Satisfação; -Crescimento.	<b>EE1, EE4, EE6, EE10, EE12</b> – O sono é extremamente importante e fundamental, tem um grande significado é uma questão de equilíbrio. <b>EE3, EE7, EE9, EE11</b> – O sono significa descanso, tranquilidade. <b>EE2</b> – O sono é essencial para todo o ciclo da família. <b>EE5</b> – Todo significado, uma noite mal passada é um dia desesperante. <b>EE7</b> – Significado de excelência, significa crescimento, satisfação. <b>EE8</b> – O sono é essencial para o desenvolvimento do cérebro e para o crescimento.
		Conhecimentos sobre o conceito do sono	-Distúrbios do sono; - Pesadelos; -Insónias;	<b>EE1, EE5, EE7</b> – Não sabem o que são distúrbios do sono. <b>EE4</b> – Já ouviu falar mas não sabe explicar. <b>EE3, EE6, EE8, EE9, EE10, EE11, EE12</b> – Responderam que sabem o que

Concepções sobre sono	Representações e vivências sobre o sono	Conhecimentos sobre o conceito do sono	-Narcolepsia; -Terroros noturnos; -Apneia; -Incapacidade.	são distúrbios do sono e dão exemplos tais como pesadelos, insónias, narcolepsia, terroros noturnos e apneia. <b>EE8</b> – Refere sonambulismo dizendo que se assustou pela idade da filha com apenas 2 anos na altura, mas menciona que pode acontecer principalmente em crianças com uma mente muito acelerada. <b>EE2</b> - O distúrbio do sono é uma incapacidade em fazer um sono eficaz que vai fazer alterações no dia a dia das pessoas.
Concepções sobre Sono	Representações e vivências sobre o sono	Conhecimentos sobre o conceito do sono	-Comportamento atípico; -Despertar noturno; -Chorar; -Suspiros profundos.	<b>EE1, EE2, EE5, EE7, EE11, EE12</b> – Não manifestam nenhum comportamento que lhes suscite dúvidas durante a rotina do sono. <b>EE3</b> – A criança ir para a cama dos pais durante a noite e dar-lhes pontapés até o pai sair cama, é o comportamento fora do habitual que lhe deixa dúvidas. <b>EE4</b> – Pesadelos. <b>EE6</b> – Sim, porque o seu educando não tem uma noite tranquila. <b>EE8</b> – O despertar noturno da sua criança. <b>EE9</b> – De vez em quando, nem sempre. <b>EE10</b> – O acordar a chorar e os suspiros mais profundos manifestam alguma preocupação a esta entrevistada.
Concepções sobre Sono	Representações e vivências sobre o sono	Conhecimentos sobre o conceito do sono	- Horas de sono noturnas;	<b>EE1, EE2, EE5, EE6, EE8, EE10</b> – Entre 10 a 12 horas. <b>EE7</b> – Dormem 7 horas. <b>EE9</b> – Entre a 9 a 10 horas. <b>EE3, EE4 EE11, EE12</b> – Entre 8 a 9 horas.
		Conhecimentos sobre o conceito do sono	- Dúvidas nas rotinas do sono; -Pediatra;	<b>EE1, EE3, EE5, EE7, EE11</b> - Os entrevistados responderam quando surge alguma dúvida e de forma a poderem atualizar o seu conhecimento falam com o pediatra.

			-Internet; -Livros.	<b>EE8, EE9, EE10, EE12</b> – Procuram informação em internet e livros. <b>EE2, EE4, EE6</b> –Ambas as entrevistadas não costumam ter duvidas nem têm por hábito atualizar o conhecimento.
--	--	--	------------------------	---

Pode-se concluir na análise ao bloco 3 – “Conceção e formação” – que o sono é definido como descanso e tranquilidade sendo essencial para toda a família. A grande maioria dos entrevistados designa diversos exemplos de distúrbios do sono, e nomeiam despertares noturnos como sendo a causa mais comum dos comportamentos atípicos durante o sono noturno, não obstante, a grande maioria dos entrevistados responde que os seus educandos dormem entre 8 a 12 horas.

Na tabela seguinte irá ser analisado o conteúdo do bloco 4 – “Rotinas familiares sobre o sono” – nela pretende-se analisar as diferentes práticas infantis e familiares das famílias bem como alguns dos comportamentos típicos dos das crianças e dos encarregados de educação, como por exemplo, a hora do deitar, a rotina e as estratégias utilizadas na hora de dormir, entre outros aspetos que poderão ser visualizados na tabela que encontrará seguidamente.



Tabela 5 – Análise de conteúdo bloco 4: Rotinas familiares sobre o sono

Tema	Categoria	Subcategoria	Unidades de registro	Unidades de contexto
Rotinas familiares sobre o sono	Práticas infantis durante a rotina do sono	Comportamentos típicos de crianças durante a rotina do sono	- Hora de deitar; - Rotina do sono.	<b>EE2, EE6</b> – Sim deitam-se sempre à mesma hora entre as 20 e 21 horas. <b>EE1, EE3, EE5, EE8, EE9, EE10</b> – Deitam-se igualmente todos sempre à mesma hora entre as 21 e as 22 horas. <b>EE4, EE11, EE12</b> – Não se deitam sempre à mesma hora, depende de algumas circunstâncias, como por exemplo o número de horas que fazem na sesta. <b>EE7</b> – Sim deita-se sempre à mesma hora, entre as 24 horas e 01 da manhã.
	Práticas paternas durante a rotina do sono	Comportamentos típicos de crianças e dos encarregados de educação durante a rotina do sono	- Rotina do sono; - Ritual de Relaxamento; - Quebrar da rotina. - Rotina do sono; - Higiene; - Brincar; - Alimentação.	<b>EE1, EE2, EE11, EE12</b> – Acalma-se o ambiente em casa, tomam banho, jantam, brincam um pouco, vêm um pouco de televisão ou conversam com os pais de forma a quebrar a rotina. Depois lavam os dentes, “xixi” e cama. <b>EE3, EE6, EE7, EE8, EE9</b> – Jantam, tomam banho, lavar os dentes, leem a história, tomam o leite e dormem. <b>EE4</b> – Banho, janta, brinca um pouco e dorme. <b>EE10</b> – Fazer sempre as mesmas rotinas: Vê primeiro um pouco de televisão, faz a higiene, veste o pijama, deita-se, é o momento do conto da história e depois dorme. <b>EE5</b> – No entanto, é o momento do apagar a luz que marca o momento. <b>EE11</b> – No entanto, a entrevistada 11 refere, que raramente as suas crianças pedem leite durante a noite, aludindo ser algo que não serve para as acalmar, se elas pedirem eles dão, se elas não pedirem não insistem pois acham que há necessidade devido ao jantar e à toma leite durante o dia.

Rotinas familiares sobre o sono	Práticas infantis e paternas durante a rotina do sono	Comportamentos típicos de crianças e dos encarregados de educação durante a rotina do sono	-Momento de relaxamento; -Banho; - História; -Diálogo com os pais; -Presença dos pais; -Contacto físico.	<b>EE1-</b> O momento em que está no sofá sentada durante 30 minutos a ver televisão. <b>EE2</b> – A conversa e os miminhos com os pais. <b>EE3</b> – Banho. <b>EE4</b> – Brincar com os seus bonecos antes de dormir. <b>EE5, EE9</b> – A leitura da história. <b>EE6</b> – Leitura da história e a preparação do leite. <b>EE7, EE11</b> – Não tem nenhuma rotina que considere como ritual de relaxamento. <b>EE8, EE12</b> – Presença e o contacto físico com os pais antes de dormir. <b>EE10</b> – O desenho animado antes de se deitar e a história antes de dormir.
Rotinas familiares sobre o sono	Práticas infantis durante a rotina do sono  Práticas paternas durante a rotina do sono	Comportamentos típicos de crianças e dos encarregados de educação durante a rotina do sono	-História; -Desenvolvimento do vocabulário; -Rezar; -Fim-de-semana.	<b>EE3, EE6, EE7, EE8, EE9, EE10</b> – Sim faz parte da rotina ler-lhe uma história. <b>EE4, EE5</b> – Além de lerem a história rezam. <b>EE5</b> – Refere ainda que embora prolongue o momento acaba por trazer várias vantagens tais como o enriquecimento do vocabulário bem como o desenvolvimento da linguagem. <b>EE1, EE2</b> – Não leem nem contam histórias. <b>EE11, EE12</b> – Por vezes contam, o que acaba por acontecer mais ao fim-de-semana.
Rotinas familiares sobre o sono	Avaliação do sono da criança	Comportamentos típicos das crianças durante a rotina do sono.	-Dormir a noite toda; -Doença; -Acordares	<b>EE1, EE2, EE8, EE10, EE11, EE12</b> – Sim dormem a noite toda, no entanto poderão acordar muito raramente, uma a duas vezes no máximo mas o que acaba por acontecer quando estão doentes. <b>EE9</b> – Dorme a noite toda porque dorme com os pais, no entanto raramente

			noturnos.	pode acontecer acordar uma duas vezes por noite. <b>EE3, EE4, EE5, EE7</b> – Sim dormem a noite toda mas com interrupções entre uma a duas vezes por noite. <b>EE6</b> – Não dorme a noite toda, acorda 2 vezes por noite.
Rotinas familiares sobre o sono	Práticas infantis durante a rotina do sono	Comportamentos típicos de crianças e dos encarregados de educação durante a rotina do sono	-Estratégias; -Adormecer; -Presença dos pais; -Dormir na cama dos pais; -Controlo dos esfínteres; -Alimentação.	<b>EE1, EE2 EE5</b> – Ela própria tem a sua estratégia, pois volta a adormecer sozinha. <b>EE4, EE8, EE9, EE11 EE12</b> – Volta a adormecer com a nossa presença. <b>EE3, EE6</b> – Vai para a nossa cama. <b>EE7</b> – Como acordam para ir à casa de banho, levam as crianças de volta ao colo para a cama. <b>EE10</b> – Estarem os pais presentes e dando um biberão de leite quente.
Rotinas familiares sobre o sono	Práticas infantis durante a rotina do sono  Práticas paternas durante a rotina	Comportamentos típicos de crianças e dos encarregados de educação durante a rotina do sono	-Presença; -Contacto físico; -Ambiente; -Acalmar; -Banho; -Diálogo; -Adormecer; -Leite; -História; -Ir sozinho para a	Todas as entrevistadas referiram que a presença e o contacto físico era essencial. <b>EE1, EE2</b> – Menciona também que o ideal é sair do quarto antes de adormecer a criança. <b>EE2</b> – Refere ainda que acalmar o ambiente antes de iniciar a rotina é fundamental. <b>EE5, EE9</b> - O banho e o brincar muito durante o dia e a precisão das rotinas é fundamental. <b>EE7, EE8</b> – O diálogo com os pais antes de dormir é fundamental. <b>EE3</b> – O banho, a história e o copo com água mesmo antes de adormecer.

	do sono		cama.	<b>EE6</b> – Menciona também a preparação do leite e o contar da história. <b>EE10</b> – A história e o facto de ser a própria criança a ir sozinha para a cama é essencial para o terminar da rotina.
Rotinas familiares sobre o sono	Avaliação do sono da criança	Comportamentos típicos das crianças durante a rotina do sono.	-Partilha de quarto; -Hora de deitar; -Dormir sozinho; -Nascimento de irmãos.	<b>EE1, EE3</b> – Dorme na sua cama mas partilha o quarto. <b>EE2, EE5, EE7, EE8, EE10, EE11, EE12</b> – Dorme sozinho no seu quarto e na sua cama. <b>EE4</b> – Dormia sozinho até ficar doente, desde então dorme com os pais. <b>EE6</b> – Dorme parte da noite, porque após acordar de madrugada vai para a cama dos pais. <b>EE9</b> – Dormia até o nascimento do irmão, porque desde então dorme com os pais.
Rotinas familiares sobre o sono	Práticas infantis durante a rotina do sono	Comportamentos típicos das crianças durante a rotina do sono.	-Objetos de transição; -Manta; -Chucha; -Peluches; -Bonecos.	<b>EE2, EE3, EE5, EE6, EE8, EE9, EE12</b> – Sim, usam um peluche. <b>EE1</b> – Sim uma manta, pois tem de ser macia. <b>EE7</b> – Sim usam chucha. <b>EE10</b> – Chucha, bonecos e fralda. <b>EE4</b> – Não utiliza porque dorme com os pais. <b>EE11</b> – Neste momento já não usa.

Em forma de síntese, destaca-se na tabela acima supracitada que a grande maioria dos entrevistados deita os seus educandos sempre à mesma hora entre as 21 e as 22 horas. O banho, o conto da história e a contacto físico com os pais ao deitar é fundamental na rotina do sono, principalmente aquando do deitar das crianças. É de salientar também que a grande maioria

menção que se o filho acordar durante a noite, apenas consegue adormecer com a sua presença. Não obstante, é importante referir também e que a grande maioria das crianças utiliza objeto de transição durante a rotina do sono.

A tabela que se segue é a número 6 sendo designada como – Especificidades sobre o sono – nela analisar-se-á algumas das práticas dos encarregados de educação na rotina do sono, bem como alguns dos conhecimentos dos encarregados de educação acerca do mesmo. Far-se-á também uma análise da prática da sesta durante a rotina do sono.

**Tabela 6 – Análise de conteúdo bloco 5: Especificidades sobre o sono**

Tema	Categoria	Subcategoria	Unidades de registo	Unidades de contexto
Especificidade sobre o sono	Rotina do sono	Práticas dos encarregados de educação na rotina do sono	-Dormir na cama dos pais -Dormir com os filhos	<b>EE4, EE5, EE6, EE7, EE9</b> – Sim levam para a sua cama. <b>EE3</b> – Sim, embora seja ela que vai ter à cama dos pais sozinha. <b>EE12</b> – Muito raramente, pois tenta evitar ao máximo. <b>EE1, EE8</b> – Não. No entanto, quando está doente poderá ir para a cama dos pais embora depois volte para a cama dele. Se ainda assim existir necessidade vai para a cama do seu filho. <b>EE2, EE10, EE11</b> – Não levam para a sua cama.

		Práticas das crianças na rotina do sono	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesta</li> <li>- Fim-de-semana;</li> <li>- Despertar naturalmente.</li> </ul>	<p><b>EE1, EE10</b> – Não. O que pode acontecer é deitar-se um pouco mais cedo ou então dormir um pouco mais tarde na sesta.</p> <p><b>EE2, EE3, EE4, EE6, EE8, EE11, EE12</b> – Não porque há horas a cumprir e rotinas a realizar, no entanto ao fim-de-semana pode acontecer.</p> <p><b>EE5, EE7</b> – Sim até despertarem naturalmente. <b>EE9</b> – Se houver possibilidade sim.</p>
Especificidade sobre o sono	Rotina do Sono	Conhecimento dos encarregados de educação acerca do sono	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dormir a sesta;</li> <li>- Escola;</li> <li>- Compensação de horas;</li> <li>- Bem-estar;</li> <li>- Fim-de-semana.</li> <li>- Excitação;</li> <li>- Hiperatividade;</li> <li>- Birras;</li> <li>- Comportamento;</li> <li>- Tranquilidade.</li> </ul>	<p><b>EE1, EE2, EE4, EE5, EE6, EE7, EE9, EE10, EE11, EE12</b> – Respondem que preferem que a sua criança durma a sesta.</p> <p><b>EE2</b> – No entanto menciona também que durante o fim-de-semana a sua criança faz a sesta em casa com os pais.</p> <p><b>EE4</b> – Refere que embora o seu filho faça a sesta na escola, em casa durante o fim-de-semana não a faz, o que a leva a pensar que já não sinta muita necessidade de a fazer.</p> <p><b>EE10</b> – Contudo, a entrevistada alude que é através da sesta que consegue controlar o sono da sua filha tentando compensar as horas, ficando assim mais bem-disposta durante o dia.</p> <p><b>EE11</b> – Acrescenta mencionando que se eles dormirem durante a tarde é bom porque não ficam tão excitados, não ficam tão hiperativos, não ficam tão birrentos.</p> <p><b>EE3</b> – Neste momento, já não a faz e dorme melhor.</p> <p><b>EE8</b> – Neste momento já não faz, porque no infantário já não é permitido. No entanto refere que talvez fizesse falta porque se reflete</p>

				no comportamento, uma vez que ficava mais calmo mais tranquilo, chorando menos, quando dormia a sesta.
--	--	--	--	--

É de salientar nesta análise à tabela 6 – especificidades sobre o sono - que a maioria da amostra manifesta trazer os seus educandos para a sua cama, se estes chorarem durante a noite, embora após adormecerem novamente com os pais, poderão ir de volta para a sua cama. Em relação à rotina do sono, todos os entrevistados aludem que os seus educando fazem a rotina do sono, exceto uma entrevistada, referindo que o seu educando não a faz porque na escola já não a praticam. Contudo todos referem ser essencial a prática da sesta como fator de bem-estar e tranquilidade, proporcionando assim às crianças um melhor dia.

Na tabela que se segue, designada de “Análise e conteúdo bloco 6 sono e aprendizagem”, pretende-se analisar o conhecimento familiar sobre a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento, e que relação fazem estes entre sono, desenvolvimento e aprendizagem.

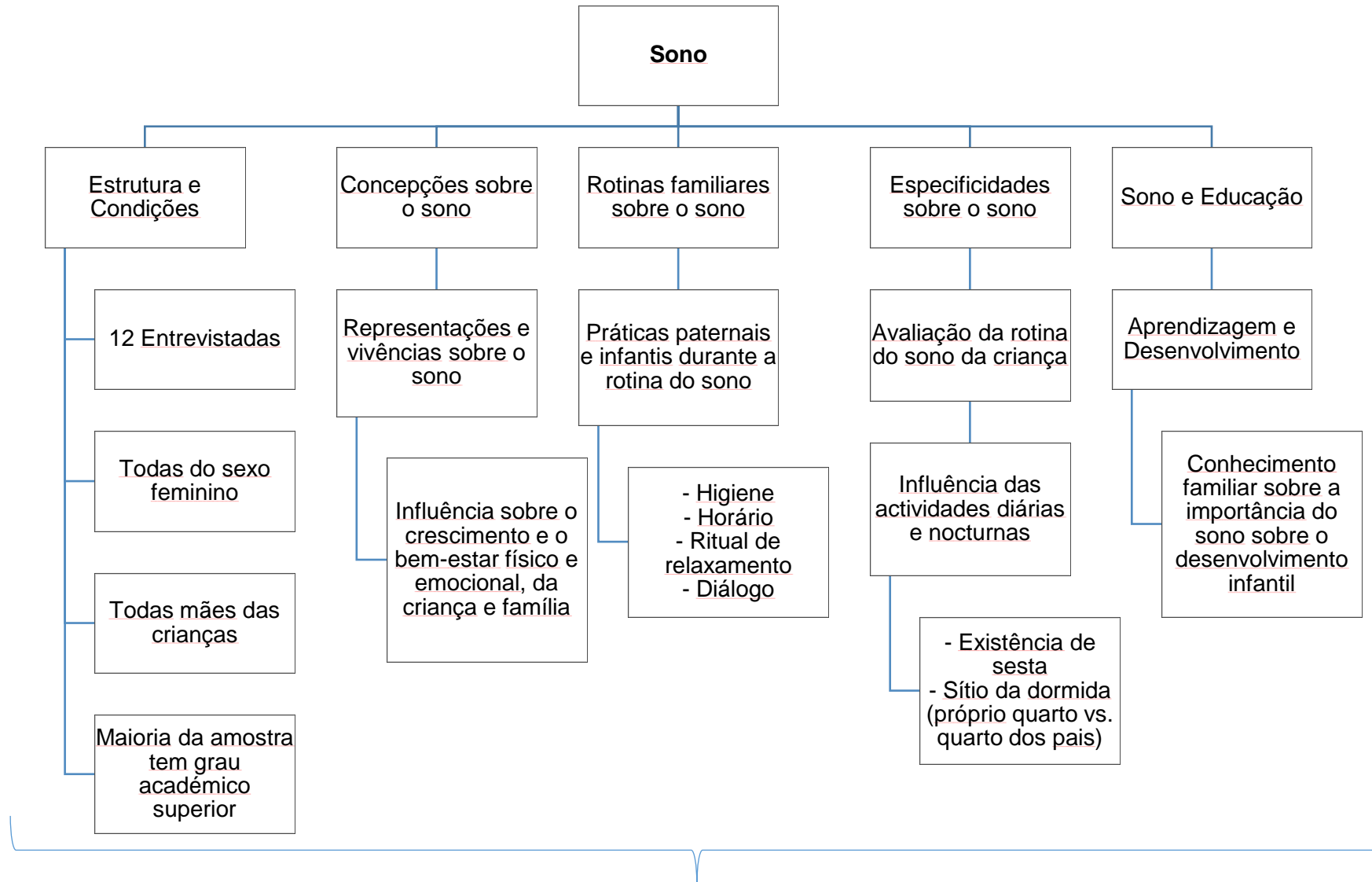
Tabela 7 – Análise de conteúdo bloco 6: Sono e Aprendizagem

Tema	Categoria	Subcategoria	Unidades de registro	Unidades de contexto
Sono e aprendizagem	Aprendizagem, desenvolvimento e sono	Conhecimento familiar sobre a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento;</li> <li>- Aprendizagem;</li> <li>-Relação entre sono, desenvolvimento e aprendizagem;</li> <li>-Concentração;</li> <li>-Consolidação de novas aprendizagens;</li> <li>-Vivências familiares;</li> <li>-Bem-estar físico e emocional;</li> <li>-Trato humano;</li> <li>-Desenvolvimento;</li> <li>- Aprendizagem;</li> <li>-Tranquilidade;</li> <li>-Sabedoria;</li> <li>-Crescimento;</li> <li>-Inteligência;</li> <li>-Boa higiene do sono;</li> </ul>	<p><b>EE1</b> – A entrevistada refere que não descansando, não é possível concentrar-se tão bem, não conseguindo fazer as mesmas coisas da mesma forma. Alude que é extremamente importante dormir bem, para poder fazer o dia deles o mais normal possível, reafirmando que é importantíssimo dormir para poder aprender bem.</p> <p><b>EE2</b> – Que é essencial é fundamental para o desenvolvimento, e para a consolidação das novas aprendizagens.</p> <p><b>EE3</b> – Refere que o sono é essencial para a memorização, para o equilíbrio da alimentação. No entanto, promove também o convívio com os pais e os irmãos uma vez que estão mais bem-dispostos e predispostos às vivências familiares.</p> <p><b>EE4</b> – Menciona que a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento promove a atenção que vai ter nas coisas, o equilíbrio, a paciência de brincar e até do trato com as pessoas, ficando a criança mais amável.</p> <p><b>EE5</b> – Refere que é a “cola” do cérebro, uma vez que serve para consolidar tudo o que se aprende e que sem ele não se pode fazer nada, mencionando que quem não dorme não aprende.</p> <p><b>EE6</b> - O sono promove o bem-estar e a boa disposição durante o dia, sendo mesmo fundamental para existir desenvolvimento e a aprendizagem.</p> <p><b>EE7</b> – O sono traduz-se em tranquilidade, sabedoria, crescimento e inteligência. Refere ainda que tendo uma boa higiene de sono é sinónimo</p>



Sono e aprendizagem	Aprendizagem, desenvolvimento e sono	Conhecimento familiar sobre a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desenvolvimento;</li> <li>- Aprendizagem;</li> <li>-Relação entre sono, desenvolvimento e aprendizagem.</li> <li>-Naturalidade;</li> <li>-Espontaneidade;</li> <li>-Descanso;</li> <li>-Concentração;</li> <li>-Maior atividade nas crianças;</li> <li>-Rotinas diárias;</li> <li>-Saber ler;</li> <li>-Saber escrever;</li> <li>-Consolidação das memórias.</li> </ul>	<p>de bem-estar.</p> <p><b>EE8</b> – Refere que é extremamente importante, uma vez que o sono, a aprendizagem e o desenvolvimento estão interligados. Relatando que aquando de uma boa noite de sono o dia corre de uma forma muito mais natural e espontânea sem esforço e obrigatoriedade no decorrer do dia.</p> <p><b>EE9</b> – Alude que o sono origina o descanso e dessa forma irá ter mais facilidade de aprender e de se desenvolver, sendo que quanto mais descanso tiver mais fácil será à aprendizagem.</p> <p><b>EE10</b> – Refere que a relação sono, aprendizagem e desenvolvimento é fundamental para a concentração, para a atenção, para a boa disposição diária, mencionando também que a criança não se desenvolve tão bem se não tiver uma boa higiene do sono.</p> <p><b>EE11</b> – Alude que é essencial existir uma boa higiene do sono para haver consolidação da aprendizagem e do desenvolvimento, permitindo uma maior concentração e atividade na criança, em todas as suas atividades e rotinas diárias.</p> <p><b>EE12</b> – Expõe que para uma boa aprendizagem e desenvolvimento principalmente quando a exigência ao nível de aprendizagem passa por saber ler e escrever é essencial cumprir com toda a rotina e aquando de uma boa noite de sono o dia corre de uma forma muito mais natural e espontânea sem esforço e obrigatoriedade no decorrer do dia, para existir uma correta consolidação das memórias, das aprendizagens aprendidas e apreendidas</p>
---------------------	--------------------------------------	--	---	--

Sucintamente, a análise de conteúdo construiu-se em 6 categorias, 6 subcategorias, e 115 unidades de registos, embora estas últimas repetidas por vezes ao longo da análise. De forma a tornar a compreensão da análise mais sintética e apelativa, construiu-se o diagrama abaixo, onde constaram os diversos temas, categorias e subcategorias de toda a análise feita ao longo do estudo. Uma vez analisados os resultados, passar-se-á posteriormente à discussão dados obtidos do estudo.



*O sono, tal como outras actividades inerentes, tem que ser estabelecido através do treino do quotidiano, com persistência e estabilidade. (Lavie, 1998)*



### 3. Discussão de dados

Neste último capítulo pretende-se mostrar os resultados das respostas analisadas anteriormente de forma detalhada, complementando-os com pensamentos, inferências e citações que possam demonstrar e comprovar os resultados obtidos.

Na análise dos resultados das entrevistas, pode-se referir que as entrevistadas EE1, EE3, EE4, EE6, EE7, EE9, EE10, EE11 e EE12, aludem a que o sono significa descanso, sendo extremamente importante e fundamental, e tendo um grande significado, tratando-se de uma questão de equilíbrio e de tranquilidade. Este ponto vai ao encontro dos autores Post e Hohmann (2004), referenciados no enquadramento teórico aquando da referência: *O sono é um dos fatores mais determinantes e mais presente na vida do ser humano. (...) O sono ajuda-as a voltar à sua boa disposição (...) A sesta proporciona às crianças a oportunidade de recarregarem as suas energias físicas e emocionais para a rotina diária.* É de referir a opinião praticamente unânime e a importância dada pelas entrevistadas, sendo os conceitos de sono e sesta questões peremptórias na vida dos seus educandos.

Ainda referente ao significado do sono, as entrevistadas EE7 e EE8 mencionam que o sono é essencial para o desenvolvimento do cérebro e para o crescimento, traduzindo-se este em excelência e satisfação, indo o referido termo ao encontro dos autores Soares (2010) e Bouton (1996), que aludem que (...) *o sono é fundamental na vida dos seres humanos, sendo essencial durante a infância, e de extrema importância para que as crianças tenham bons hábitos de sono e descansem as horas necessárias recomendadas, pois é indispensável para um bom desenvolvimento cognitivo, físico, e emocional (...).*

A entrevistada EE5 considera o sono como fator fundamental para o bem-estar físico e emocional do ser humano, tal como nos transmite Cordeiro (2010), ao dizer que a presença de um sono inadequado, é um fator condicionante para o decréscimo da inibição comportamental e o acréscimo da irritabilidade e de instabilidade emocional.

A entrevistada EE2, cita que o sono é essencial para todo o ciclo de bem-estar familiar. Na análise em questão, tal citação vai ao encontro do autor Paiva

(2008) quando menciona que ao invés de um sono tranquilo para toda a família, se existir desorganização familiar manifestar-se-á negativamente sobre a mesma.

Conforme o enquadramento teórico, distúrbios do sono são definidos como problemas de sono resultantes das práticas familiares e de fatores fisiológicos (Mendes, Fernandes & Garcia, 2004), tal definição vai ao encontro da análise feita à pergunta aos vários Encarregados de Educação: EE2, EE3, EE6, EE8, EE9, EE10, EE11, EE12 que respondem de forma afirmativa à questão, dando exemplos tais como: pesadelos, insónias, narcolepsia, terrores noturnos e apneia. A par da entrevistada EE2, define que distúrbio de sono é *“Uma incapacidade em fazer um sono eficaz que vai fazer alterações no dia a dia das pessoas”*. Todavia, quando nas entrevistas é aferido se os educandos manifestam algum comportamento atípico durante a rotina do sono, a maioria das entrevistadas refere que são apenas os despertares noturnos das crianças que causam mais impacto, o que vai ao encontro do enquadramento teórico, na tabela II - Fernandes (2006), quando os despertares noturnos bem como a agitação são as alterações mais comuns, especialmente durante a fase REM.

Conforme os autores Cordeiro (2010) e Lavie (1998) analisados no enquadramento teórico, a hora do deitar das crianças deve ir de encontro com as rotinas dos progenitores e varia de família para família, sendo essencial ter em conta as necessidades das mesmas, sobretudo a hora definida de se deitarem, não a perturbando pelos mais diversos interesses familiares como, tal definição vai ao encontro da análise feita à pergunta aos vários Encarregados de Educação, se os seus filhos se deitam sempre à mesma hora, sendo a grande maioria responde afirmativamente à questão, exceto três entrevistadas (EE4, EE11, EE12) que afirmam que não o fazem.

Importa referir que na amostra apresentada verifica-se que todas as crianças dormem ligeiramente menos do que deviam, sendo que dormem por noite uma média de oito a doze horas. Conforme a revisão literária, estas deveriam dormir entre onze a catorze horas por noite, uma vez ser a média de sono noturno em crianças dos três aos cinco anos de idade como referido no estudo referenciando os autores Brazelton e Sparrow (2003), mas também é de notar as diversas referências

bibliográficas que salientam a grande variabilidade de horários de sono entre as crianças, mesmo dentro da mesma faixa etária.

É fundamental a existência de rotinas nas crianças, para um bom desenvolvimento e uma boa aprendizagem, referindo Feinstein, (2006) a alteração dos ritmos e das rotinas prejudica o estado de alerta e a atenção, dificultando a capacidade da criança em aprender. O sono, tal como outras atividades inerentes, tem de ser estabelecido através do treino do quotidiano, com persistência e estabilidade (Lavie, 1998). Tal se verifica com as respostas dadas na análise, em que todas as entrevistadas respondem que têm sempre a mesma rotina com as suas crianças: dar o jantar, fazer a higiene e dormir.

Todos os encarregados de educação referem o banho e a história como práticas essenciais para acalmarem os seus filhos na rotina do sono, como se pode fundamentar com os autores Maia & Pinto, (2008) e Cordeiro (2010) que transmitem que para a criança ter uma noite calma, com um sono profundo e reparador, acordando assim menos vezes, dever-se-á ter em conta alguns aspetos tais como dar o banho e contar ou ler histórias preferencialmente antes de estar na cama, para incutir na criança a divisória do dia e da noite. Tratando-se de um momento íntimo com a criança e os seus progenitores, é de extrema importância, para as acalmar, devido ao seu ritmo e a uma melodia própria.

Na investigação em questão todas as entrevistadas, exceto EE1 e EE2, referem que a sua presença e o contacto físico entre ambos é paralelamente importante para adormecer e tranquilizar os seus filhos, o que não vai de encontro da revisão bibliográfica investigada, uma vez que Brazelton (1995) defende que para um sono descansado e tranquilo, alguns comportamentos, tais como dar a mão, ou embalar a criança nos braços, não se deverão tomar, pois causam uma rotina totalmente dependente dos progenitores e quando a criança acorda durante a noite fica totalmente incapaz de adormecer sem ajuda.

Ainda referente às rotinas ao deitar, todos os encarregados de educação entrevistados referem que os filhos dormem com objetos de transição e que sem estes não conseguiriam dormir, sendo mesmo imprescindíveis no sono dos mesmos, o que vai ao encontro da referida análise documental uma vez que são uma peça fundamental para a autoconfiança nas crianças uma vez que transmitem e

desempenham a função de segurança, evitando os pesadelos e ou angústia (Lavie, 1998).

Os encarregados de educação EE3, EE6, EE7, EE8, EE9, referem que na rotina das suas crianças, tem de existir a toma do leite antes de adormecer, uma vez que não conseguem adormecer se não o beberem, o que acaba por ir contra ao estudo investigado, uma vez que o pedido de leite para adormecer, isto no início do sono, ou quando a criança acorda a meio da noite, funciona como componente regressivo, bem como fragmenta o sono porque a criança tem vontade de urinar devido à ingesta de líquidos (Paiva, 2008), além de permitir uma maior proximidade psicológica dependente com a mãe, promovendo assim, um aumento exagerado da sensação de segurança, ao invés da criança se tornar independente e mais segura (Cordeiro, 2010).

À pergunta realizada aos pais, “Se o seu educando chorar durante a noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?” todos os pais exceto os pais EE5, EE7, EE9, respondem de forma negativa uma vez que na rotina matinal não há permissão de horário para tal, e o mesmo se confirma na análise documental com os autores Cordeiro (2010) e Maia e Pinto (2008), onde é referido que se a criança tiver uma noite mal dormida, não se deverá deixar prolongar o sono até ao fim da manhã, mas sim deitá-la um pouco mais cedo, favorecendo a rotina do sono.

A sesta foi uma prática positiva em relação à maioria da amostra, pois todas as entrevistadas responderam afirmativamente à pergunta relacionada com a prática na rotina do sono, pode-se analisar também que as mesmas referem que esta serve para recarregar energia para o resto do dia, proporcionando assim um maior bem-estar no decorrer do dia. A referida análise vai ao encontro dos autores Brazelton e Sparrow (2003) uma vez que estes referem ser importante que as crianças dos três anos aos quatro anos de idade continuem a fazer o sono diurno, permitindo à criança dormir mais, e mais profundamente, à noite, além de conferir uma mudança na atividade do corpo na qual o cérebro trabalha selecionando as memórias e elaborando os processos mentais de aprendizagem, referindo assim também Trindade (2007) na revisão literária anteriormente concebida.

Na compreensão da importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento na referida análise documental, expõe que uma das funções mais



importantes do cérebro é facilitar a aprendizagem, sendo que uma das vertentes mais estudadas do sono é a sua ligação ao bem-estar físico e psicológico do ser humano (Lavie, 1998). A investigação paralelamente expõe que todas as entrevistadas da amostra mencionam que a aprendizagem e o desenvolvimento estão interligados permitindo à criança uma maior facilidade de aprender e de se desenvolver. A par do estudo, referido no enquadramento teórico, salienta-se as alterações do sono que podem influenciar o comportamento, o desenvolvimento, a aprendizagem escolar e o relacionamento social e familiar da criança - Batista e Nunes (2006); bem como, mencionando Cordeiro (2010), as consequências a nível do funcionamento e do estado de alerta durante o dia.

De forma a concluir a discussão de dados, afirma-se que “uma centena de informações importantes não terá qualquer significado para um investigador ou para um leitor se não tiverem sido organizadas por categorias” – (Bell, 1997, pág. 183). Tratou-se de organizar toda a discussão por diferentes categorias sendo importante referir que o sono tem sinónimo de descanso, sendo uma “fonte” de equilíbrio e tranquilidade e tratando-se também ser um dos fatores mais determinantes e presentes na vida do ser humano.

Finalmente, pode-se constatar que as rotinas são essenciais para um bom desenvolvimento do cérebro, e conseqüentemente para um bom crescimento, desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças. A prática da sesta em crianças até aos quatro anos de idade é essencial visto permitir às mesmas dormire mais e mais profundamente à noite, consolidando assim todas as aprendizagens aprendidas e apreendidas. Contudo, as alterações à rotina do sono poderão influenciar todo o comportamento, desenvolvimento e aprendizagem das crianças.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

#### **4. Considerações finais e recomendações**

*Os que dormem bem e gostam de dormir podem sentir-se robustos numa função essencial – Paiva 2008 pág.44.*

O sono é a função fisiológica mais importante para a vida, uma vez que é mais prejudicial para o ser humano ficar sem dormir, do que ficar sem beber ou comer, pois sem dormir não podemos sobreviver.

Ao chegar ao fim desta etapa, pode-se concluir que todo o percurso até ao atual momento era imprescindível para a realização do estudo. O momento de estágio foi crucial para a escolha do tema e para o início de toda a investigação, observando-se a grande necessidade de dormir por parte de algumas crianças, o que fomentou todo o desencadear do trabalho.

*Num projeto de pequena dimensão não lhe será exigido que produza um relato definitivo do estado em que se encontra a investigação na área que investigou. Terá, porém de mostrar que fez determinadas leituras importantes e que se inteirou do estado de conhecimento do seu tema.*

Bell 1997, pág. 83

Os dados recolhidos foram analisados e confrontados com toda a revisão bibliográfica, o que se pode concluir que o sono sendo essencial e imprescindível para um bem-estar, físico e psicológico para o ser humano é fundamental para as crianças descansarem para poderem crescer, e assim consolidarem as suas memórias e aprendizagens. Sendo o estudo de carácter qualitativo e com uma amostra muito reduzida, não se pode considerar estatisticamente significativo, mas pode-se constatar que o mesmo foi satisfatório pois pôde-se comprovar o objetivo principal e secundários.

É elementar para um correto crescimento e desenvolvimento nas crianças que as diferentes rotinas estejam bem definidas e alicerçadas. É essencial, que estas sejam cumpridas de forma exemplar, inclusive a rotina do sono, devido à importância que esta tem em todo o processo de aprendizagem das crianças. Pode-se constatar que não havendo um bom descanso por parte das crianças e, uma vez

que o sono tem diversas funções protetoras e reparadoras do organismo, consequentemente irá haver uma disfunção do sono dos pais e restante família, pois a qualidade de vida pode por vezes ser afetada pelos problemas de sono dos filhos, induzindo à exaustão parental e aumentando o risco de saúde.

Conclui-se que as crianças na faixa etária estudada devem dormir entre dez a doze horas diárias, tendo sempre em conta os diferentes ritmos de cada uma. Contudo, essencialmente para as crianças que já não dormem a sesta é substancial proporcionar atividades alternativas tranquilas, pois o momento de repouso não necessita obrigatoriamente que todas as crianças tenham que dormir. Porém, a ausência de rotinas do sono, poderá ter um impacto negativo na saúde das crianças.

*Uma vez que as perturbações do sono das crianças, são com frequência, resultantes do comportamento parental e não de disfunções da criança - Lavie (1994, pág. 205).*

Paralelamente, é essencial os pais estarem presentes e proporcionarem uma correta e adequada rotina do sono. Embora seja uma amostra reduzida, os resultados deste estudo destacaram ser essencial intervir junto das famílias de forma a promover e apresentar sugestões e orientações no desenvolvimento e prática da rotina diária do sono, uma vez que se trata de uma prática essencial ao crescimento e desenvolvimento das crianças. Nem sempre se dá o devido valor a esta rotina, não obstante, este estudo serviu para demonstrar as várias práticas exercidas por diferentes famílias, para assim se reunir as melhores práticas do sono de forma a auxiliar pais e educadores de infância sempre que existirem dúvidas, objeções e receios. Pode-se constatar que apesar de existirem algumas dúvidas perante as respostas dos E.E., o estudo correspondeu na sua grande maioria com a literatura, uma vez que os E.E. foram ao encontro da revisão literária e as expectativas prévias à realização do estudo foram correspondidas, uma vez que a maioria os E.E. demonstraram saber lidar com as diferentes situações da rotina do sono.

É relevante salientar o papel do educador de infância. Cabe aos educadores de infância ajudarem também a implementar a rotina e higiene do sono: uma vez trabalhando com as famílias, acabam por estar ainda mais presentes na educação das crianças, e como tal, terão responsabilidade do devido acompanhamento e

encaminhamento na prática das rotinas diárias, fundamentalmente na rotina do sono.

Realça-se também os vários conhecimentos adquiridos relativamente ao sono e às práticas e estratégias utilizadas, pois este estudo proporcionou uma maior capacidade, segurança e confiança em lidar com a rotina do sono em contexto educativo. Proporcionou também a possibilidade de auxiliar as diferentes famílias com as suas crianças na rotina de sono mas em contexto família. Sempre que os E.E. se sentirem inseguros, ou impossibilitados, haverá possibilidade de os auxiliar uma vez que com os conhecimentos adquiridos ao longo deste percurso, foi permitido perceber qual a importância do sono no desenvolvimento e na aprendizagem em crianças em idade pré-escolar para assim podê-los utilizá-los futuramente como educadora e professora.

Sendo o sono uma área pouco desenvolvida, mas muito importante no desenvolvimento das crianças, é importante constatar que este estudo é uma ponte de ligação para trabalhos futuros, como forma de complementar toda a investigação. No futuro, poder-se-á fazer estudos investigativos, de carácter quantitativo, partindo assim com a mesma pergunta de partida mas com uma amostra mais significativa e com análise estatística, para assim se considerar significativo. Uma outra forma de se continuar esta investigação será investigar de forma qualitativa o sono em crianças de idade pré-escolar, mas ao invés das famílias, incidir sobre os(as) educadores(as) de infância, para assim se complementar toda a investigação de forma a obter cada vez mais dados sobre a relação do sono com o desenvolvimento e aprendizagem. Não menos importante, poder-se-á realizar também um estudo de caso com crianças especificamente diagnosticadas com algum género de distúrbio de sono, e depois compará-lo e relacionar com o crescimento, desenvolvimento e aprendizagem de forma a perceber qual a ligação que este tem com o sono o desenvolvimento e a aprendizagem.

Apesar de ser uma prática temida pelas mais diversas famílias, foi um privilégio ter contactado com estas e ter observado diferentes práticas, hábitos e culturas, e embora todas elas fossem diferentes, tinham o mesmo objetivo em comum: a melhor forma de proporcionar a rotina do sono aos seus filhos, motivando assim um bom desenvolvimento e boa aprendizagem.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

## Referências bibliográficas

Anthony J. Onwuegbuzie & Nancy L. Leech (2005) *On Becoming a Pragmatic Researcher: The Importance of Combining Quantitative and Qualitative Research Methodologies*, International Journal of Social Research Methodology, 8:5, 375-387, DOI: 10.1080/13645570500402447

Associação Portuguesa contra a Obesidade Infantil. (s.d.). Acedido em 21, julho, 2016, em <http://www.apcoi.pt/quem-somos>

Batista, B., & Nunes, M. L. (2006). *Validação para a língua portuguesa de duas escalas de avaliação de hábitos e qualidade do sono em crianças*. Journal of Epilepsy and Clinical Neurophysiology, 12(3), 143-148. doi: 10.1590/S1676-26492006000500006

Bell, J. (1997). *Como realizar um projeto de investigação*. Lisboa: Gradiva

Bello, M. & Pinheiro, M. (2009). *Encontro com Maria Ulrich no século XXI*. Coimbra: Tenacitas.

Blunden, S. L. (2011). *Behavioural Sleep Disorders across the Developmental Age Span: An Overview of Causes, Consequences and Treatment Modalities*. Psychology 2012. Vol 3, nº 3, p 249-256.

Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

Boimare, S. (1999). *A criança e o medo de aprender*. Lisboa: Climepsi.

Bouton, J. (1996). *Reaprender a Dormir*. Lisboa: Dinalivro.

Brazelton, T.B. (1995). *O Grande Livro da Criança: O desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos*. Lisboa: Editorial Presença.

Brazelton, T.B. & Sparrow, J. D. (2003). *A Criança dos 3 aos 6 anos: O Desenvolvimento Emocional e do Comportamento*. Lisboa: Editorial Presença.

Brazelton, T.B. & Sparrow, J. D. (2004). *Método Brazelton: A criança e o Sono*. Lisboa: Editorial Presença.

Casement, m., Broussard, J., Mullington, J. & Press, D. (2006). *The contribution of sleep to improvements in working memory scanning speed: A study of prolonged sleep restriction*. Biological Psychology 72, 208-212.

Coelho, S. (2009). *Sono-vigília na Infância: conhecimentos dos educadores*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro. Disponível em: <http://www.ria.ua.pt/bitstream/10773/1048/1/2010000223.pdf>

Cordeiro, M. (2010). *Dormir tranquilo*. Lisboa: A Esfera dos Livros.

Cordeiro, M (2008). *O Livro da Criança: dos 1 aos 5 anos*. Lisboa: A Esfera dos Livros.

Dahl RE. (1998) *The development and disorders of sleep*. Adv Pediatr. Vol 45, p 73–90

Eco, H. (1980). *Como se faz uma tese em Ciências Humanas*. Lisboa: Editorial Presença.



Ficca, G. & Salzarulob, P. (2004). *What in sleep is for memory*. Sleep Medicine, 5, 225-230. [http://www.sleep-journal.com/article/S1389-9457\(04\)00051-6/abstract](http://www.sleep-journal.com/article/S1389-9457(04)00051-6/abstract)

Feinstein, S. (2006). *A Aprendizagem e o Cérebro*. Lisboa: Instituto Piaget, Horizontes Pedagógicos.

Fernandes, R. M. F. (2006). *O sono normal*. Medicina, 39(2), 157-168.  
Disponível em:  
[http://www.fmrp.usp.br/revista/2006/vol39n2/1\\_o\\_sono\\_normal1.pdf](http://www.fmrp.usp.br/revista/2006/vol39n2/1_o_sono_normal1.pdf)

GEIB, Lorena Teresinha Consalter. *Desenvolvimento dos estados de sono na infância*. Rev. bras. enferm. Brasília, v. 60, n. 3, Junho 2007.  
Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672007000300014&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672007000300014&lng=en&nrm=iso)

Guerra, I. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo – Sentido e formas de uso*. Lisboa: Principia.

Guillaud, M. (2012). *Relaxar as Crianças no Jardim de Infância*. Porto: Porto Editora.

Hohmann, M & Weikart, D.P. (2011). *Educar a criança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Idzikowski, C. (2002). *Aprenda a Dormi Bem*. Lisboa: Plátano.

Lavie, P. (1998). *O Mundo Encantado do Sono*. Lisboa: Climepsi Editores.

Léssard-Hérbert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (1994). *Investigação Qualitativa: fundamentos e práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.

Maia, I., Pinto, F. (2008), *Hábitos de Sono*. Revista do hospital de crianças maria pia, vol XVII, nº1. 9-12.

Mendes, L. Fernandes, A. & Garcia, F. (2004) *Hábitos e Perturbações do Sono em crianças em idade Escolar*. Acta Pediatr, 35, 341-7.

NATAL, César L. et al . Gender differences in the sleep habits of 11-13 year olds. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 31, n. 4, Dec. 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462009000400013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462009000400013&lng=en&nrm=iso)

Nércio, T. (2010). *Qualidade do sono e hábitos de estudo em jovens institucionalizados. Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa*. Disponível em: [http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1462/1/dm\\_tiagonercio.pdf](http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1462/1/dm_tiagonercio.pdf)

Paiva, T. (2008). *Bom Sono, boa vida*. Lisboa: Oficina do Livro – Soc. Editorial, Lda.

Pires, S. (2014). *“Impacto da fase REM no índice de Apneia-Hipopneia”*, Dissertação de mestrado, Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, Universidade Nova de Lisboa/ Faculdade de Ciências Médicas. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/8174/1/TRABALHO%20FINAL%20MCPL%20-%20SANDRA%20PIRES.pdf>

Post, J. & Hohmann, M. (2004). *Educação de bebés em infantários: Cuidados e primeiras aprendizagens*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Silva, C. F. (2006). *Teorias da aprendizagem. Para uma educação baseada na evidência*. Lisboa: Universidade Aberta.

Soares, A. (2010). *O Sono*. Lisboa: Lidel.

Sousa, A. B. (2009). *Investigação em Educação*. (2ª edição). Lisboa: Livros Horizonte.

Trindade, A. (2007). *Gestos de cuidado, gestos de amor: orientações sobre o desenvolvimento do bebê*. São Paulo: Summus.

Tomás, T. (2011). *A importância do sono no desenvolvimento e educação do jovem – alunos do 3º ciclo. Tronco comum V c) Desenvolvimento Infantil e Educação. Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa*.

Walsh, D., Tobin, J. & Grane, M. E. (2010). *A voz interpretativa: Investigação qualitativa em educação de infância*. In Spodek, B. Manual de Investigação em Educação de Infância. (pp.1037-1066). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Wojnar, M., Ilgen, M. A., Wojnar, J., McCammon, R. J., Valenstein, M. e Brower, K. J. (2009). *Sleep problems and suicidality in the National Comorbidity Survey Replication*. Journal of Psychiatric Research. Vol 43, p 526-531.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

## **Anexos:**

- 1) Entrevistas
- 2) Guião de Entrevista

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

**1) Entrevistas:**

**1ª Entrevista**

**E-1.** Que idade tem?

**E.E.1 R** – Eu tenho trinta e oito.

**E -2.** Qual a sua relação familiar com a criança?

**E.E.1 R** – Sou mãe dela, ou melhor, mãe dos dois.

**E -3.** Quais as suas habilitações académicas?

**E.E.1 R-** Tenho o 12º ano.

**E -4.** Quantos filhos tem?

**E.E.1 R-** Dois.

**E -5.** Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

**E.E.1 R-** A L. tem três e o M. tem um.

**E -6.** Como é constituído o seu agregado familiar?

**E.E.1 R-** Sou eu, eles e o pai.

**E -7.** Que significado tem o sono para o pai/mãe?

**E.E.1 R-** Para mim o sono é extremamente importante, até porque eu sou uma pessoa que preciso de dormir bem para conseguir funcionar bem. Portanto é uma coisa para mim extremamente importante, também sei que há pessoas que não precisam de dormir muito... Têm ciclos de sono diferentes, ou seja, toda a gente não tem o mesmo ciclo de sono, em termos da criança, ou das crianças.... É assim... Claro que no primeiro filho não sabia, como ninguém sabe.... A L., sempre dormiu bem, nunca foi uma criança que tivesse dado problemas para dormir mas pronto, pergunta-se aos pediatras porque eles têm várias idades, têm vários números de horas que devem dormir por dia... Depois há uns que dormem mais outros um bocadinho menos, mas dentro daquela média, eles têm que dormir. Eu nunca tive de me preocupar muito com isso, porque no caso da L., ela sempre dormiu “super” bem, e no caso do M., ele dorme menos do que a irmã, ou seja, o ritmo dele é diferente em termos de horas de sono, ou melhor, não é em termos de horas de sono que ele dorme, é como estão distribuídas pelo dia e pela noite, é a única diferença. Ela, sempre foi uma miúda que dormiu mais horas do que era o suposto imagine, agora não me lembro, mas era suposto ela dormir doze, ela em média dormia entre catorze a dezasseis. Sempre foi muito dorminhoca. O M. já dorme aquelas que são suposto mas fá-las mais à noite, ou seja, durante o dia ele faz sesta mais curtas. Ela fazia o mesmo número à noite mas depois fazia sextas grandes de dia. Portanto, faz a diferença e para além disso nota-se perfeitamente, pois quem lida com eles tem perfeita noção quando eles não dormiram bem ou têm sono. São crianças diferentes, não tem comparação.

**E -8.** Sabe o que são distúrbios do sono?

**E.E.1 R-** É assim eu para ser sincera, distúrbios de sono não sei o que são, sei o que falta de sono, ou falta de descanso pode causar. Distúrbios de sono, se quer que lhe diga não investiguei muito, lá está nunca tive essa necessidade porque os meus filhos sempre dormiram bem. Nunca tive necessidade de investigar muito o assunto. Mas não, assim de repente não sei enumera-los.

**E -9.** O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?

**E.E.1 R-** Não.

**E -10.** Quantas horas dorme o seu educando por noite?

**E.E.1 R-** Então a L. vai para a cama por volta das nove e meia e acorda por volta das oito, oito e meia, portanto ela varia entre onze a doze, por noite. Depende os dias. Depois dorme mais a sesta, que na escola eu acho que

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

43 é só duas horas, têm horários, têm que acordar. Em casa se eu a deixar dormir, ela às vezes dorme quatro horas  
44 ao fim-de-semana por sesta à tarde. De manhã já não dorme a sesta, já tem três anos já não dorme.

45 **E-11.** Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

46 **E.E.1 R-** Não, pelos motivos que já mencionei. Nunca foi uma área problemática que me fizesse ir investigar,  
47 causas, efeitos, etc.

48 **E -12.** Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

49 **E.E.1 R-** Quando foi o M., que ele tinha um sono diferente da irmã, aquilo que eu fiz foi falar ao pediatra, e dizer-  
50 lhe, “ele não é normal, porque a irmã, dormia assim, assim, assim e eu acho que ele dorme pouco” e a reação do  
51 pediatra foi então que ele não dormia pouco, dormia o que supostamente uma criança deve dormir, a irmã é que  
52 dorme muito. E ele tem umas sestas mais curtas, mas dorme exatamente o que uma criança deve dormir.

53 **E -13.** O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

54 **E.E.1 R-** Sim. Normalmente, a L. agora com três anos, ao fim-de-semana, vai entre às nove e meia, e um quarto  
55 para as dez. Nunca varia muito. O M. vai às nove e meia, porque ele nem se aguenta mais tempo.

56 **E -14.** Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

57 **E.E.1 R-** Nenhumas, basicamente meto-o na cama e ele vai dormir. A L., a mesma coisa, vai para a cama e  
58 pronto.

59 **E-15.** O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de  
60 relaxamento?

61 **E.E.1 R-** Não. Em relação ao M. não. Ele acaba de comer e a única coisa é dar-lhe a chucha o boneco e pô-lo na  
62 cama. A L., como às vezes vem mais elétrica do colégio, sabe que a partir do momento em que come a sopa, é  
63 para acalmar. Depois existe aquela meia hora, que normalmente fica aqui (no sofá) sentada para acalmar. Ela  
64 sabe que é a fase do antes de ir para a cama.

65 **E -16.** Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?

66 **E.E.1 R –** Não.

67 **E- 17.** Ele dorme a noite toda?

68 **E.E.1 R-** Dorme.

69 **E-18.** Quantas vezes acorda durante a noite?

70 **E.E.1 R-** Uma no máximo, mas é raro, é assim, ela tem dias que não acorda nenhuma vez, tem outros que  
71 acorda para ir fazer “xixi” mas já sabe ir fazer “xixi” sozinha, portanto depois para a cama. Acorda-nos mais  
72 quando perde a chucha, do que propriamente se tem que ir fazer “xixi”.

73 **E-19.** Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?

74 **E.E.1 R-**Nenhumas, ela volta a adormecer não tem qualquer problema. Mesmo que não tenha aquele sono para  
75 dormir ela não sai da cama fica ali até voltar a adormecer.

76 **E-20.** Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?

77 **E.E.1 R-** (Risos)...Nunca pensei nisso, porque nunca tive nenhuma estratégia para adormece-los. O que eu faço  
78 com a L., foi o que conversei com o nosso pediatra na altura. Primeiro, eles adormecem sozinhos desde bebés.  
79 Vamos lá damos as mãos antes de dormir, dizemos que estamos aqui, e conseguimos assim que sempre fosse  
80 para a sua cama desde bebé. O M. por cansaço já da nossa parte, como era mais chorão era mais resistente. Há  
81 uns três meses, pusemos um ponto final. Chorou desde essa parte, mais que a L. para adormecer, ainda hoje  
82 durante a sesta ele por vezes chora, mas depois acaba por adormecer. À noite é diferente, já não se aguenta.

83 **E -21.** O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?

84 **E.E.1 R-**Sim, quer dizer dormem, mas partilham o quarto. No entanto, antes de ele vir ela dormia sozinha.

85 **E- 22.** O seu educando dorme com algum objeto especial?

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

**E.E.1** R- Sim, essa coisa (manta) tem que ter pelo (risos). É uma coisa estranha, não sei (risos)... Os miúdos têm um urso de peluche ela tem de ter pelo.

**E-23.** Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar?

**E.E.1** R- Ela toma banho depois janta, depois fica aqui um bocadinho também para haver aquela diferença, porque primeiro é o mais pequenino “blá, blá, blá” e depois vai para a cama. É a única rotina que ela tem.

**E -24.** Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?

**E.E.1** R-Não. (Risos) Eles vão para a cama e dormem. (risos)

**E-25.** Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?

**E.E.1** R- É assim, eu tento não o fazer. O que pode acontecer às vezes, é ela chega ali (junto à porta do quartos dos pais) e diz que só vai lá dar um beijinho... e nós temos que dar a volta a situação quando ela vai com esse discurso. Por falar nisto até já falei ao pediatra, porque acho que ela é um bocadinho sonâmbula, ela às vezes acorda e senta-se na cama e eu vou lá e ele não está totalmente acordada. Esta com os olhos abertos, e vê-se que não está no seu estado normal. Raramente ela fica na nossa cama, muito raramente mesmo, e nunca fica a noite inteira. Fica ali um bocadinho e depois acaba por ir para a sua cama, a não ser que esteja doente mas mesmo assim preferimos ser nós a irmos para aqui (quarto das crianças), do que ela ir para ali (quarto dos pais) é mais desconfortável, mas com eles é e melhor ser assim, porque se não, depois habitua-se a estar na nossa cama e é mais complicado ir para ali (quarto das crianças).

**E-26.** Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?

**E.E.1** R-Não. Normalmente o que acontece porque ela tem escola, e uma vez que a sesta que ela vai fazer na escola é a mesma, quando chega à noite deita-se um bocadinho mais cedo. Aos fins-de-semana é a mesma coisa, eu tenho de levá-la as cadelas à rua e há sempre uma rotina que se tem de manter... Pelo menos nesta fase, nós todos fomos adolescentes e toda a gente fica na cama como é óbvio.

**E-27.** Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?

**E.E.1** R- Dorme a sesta sim.

**E-28.** Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?

**E.E.1** R- É como lhe disse anteriormente eu acho que é assim, pelo menos para mim eu não funciono bem se não dormir bem. Eu acho que com eles não deve ser muito diferente, se eles não tiverem descansado não se conseguem concentrar-se tão bem, não conseguem fazer uma série número de coisas da mesma forma, é extremamente importante eles dormirem bem para estarem bem descansados, para poderem fazer o dia deles o mais normal possível. Eu acho que é importantíssimo dormir.

**E-29.** De que forma é que valoriza essa relação?

**E.E.1** R- Eu acho que é extremamente importante. É assim, basta aplicarmos isso aos adultos. Se tivermos uma noite mal dormida quando vamos para o trabalho... quer dizer eu pelo menos não consigo trabalhar como deve de ser... Eu trabalho, o trabalho é feito mas... E eu só estou a desempenhar uma tarefa, quanto mais eles que estão a aprender.... Estão a assimilar coisas, portanto é assim eu acho que tem tudo a ver uma coisa com a outra, um miúdo que dorme mal não pode aprender bem.

**E-30.** Tem alguns exemplos do dia a dia em que isso seja visível?

**E.E.1** R- Sim, pelo menos no meu trabalho se eu não dormir bem se eu não tenho as minhas horas de sono, já o dia não corre da mesma maneira. É importantíssimo descansar. Da mesma forma que acontece com eles (crianças), se não dormirem estão mais birrentos, mais chatos, mais tudo, nada está bem à primeira. Mesmo que seja um dia de fim-de-semana que só brincam, se eles não dormirem não funcionam bem.



Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

**2ª Entrevista**

**E -1.** Que idade tem?

**E.E.2 R-** Eu? Trinta e um.

**E- 2.** Qual a sua relação familiar com a criança?

**E.E.2 R-** São duas. Sou mãe.

**E- 3.** Quais as suas habilitações académicas?

**E.E.2 R-** Mestrado.

**E- 4.** Quantos filhos tem?

**E.E.2 R-** São dois.

**E- 5.** Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

**E.E.2 R-** Neste momento, um e três.

**E-6.** Como é constituído o seu agregado familiar?

**E.E.2 R-** Portanto, sou eu, os meus dois filhos e o pai das crianças.

**E- 7.** Que significado tem o sono para o pai/mãe?

**E.E.2 R-** Que Significado?! (Risos) É essencial, não é... para o ciclo todo da família.

**E- 8.** Sabe o que são distúrbios do sono?

**E.E.2 R-** Sim. O distúrbio do sono é uma incapacidade em fazer um sono eficaz, que vai fazer alterações no dia a dia das pessoas, pronto assim muito sumariamente.

**E- 9.** O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?

**E.E.2 R-** Não.

**E-10.** Quantas horas dorme o seu educando por noite?

**E.E.2 R-** Por noite, entre dez a doze.

**E- 11.** Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

**E.E.2 R-** Não.

**E-12.** Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

**E.E.2 R-** Não, não costumo ter dúvidas em relação a isso.

**E-13.** O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

**E.E.2 R-** Sim, entre as oito e as oito e meia.

**E-14.** Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

**E.E.2 R-** A...Tenho rotinas, sempre tiveram os dois desde bebés, deitarem-se sozinhos, cada um no seu quarto, às escuras, sempre à mesma hora, sem grandes “excitex” na hora do deitar. Portanto, basicamente televisões lá em casa a partir das seis e meia está tudo desligado, não existe mesmo televisões, rádios, não sei... É só ambiente normal. E depois é “Xixi”, lavar dentes, e pronto cada um se deita e até amanhã.

**E-15.** O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de relaxamento?

**E.E.2 R-** Não, normalmente a rotina que nós fazemos é... Vão os dois primeiro para a cama do mais velho, ficamos lá... Beijinhos... Beijinhos a um, beijinhos a outro... Sonhos bons... “Lá, Lá Lá”... Fazemos assim um bocado essa rotina para aí uns dez minutos nisso, e só depois é que eles realmente se deitam.

**E-16.** Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?

**E.E.2 R-** Não.

**E-17.** Ele dorme a noite toda?

**E.E.2 R-** Sim.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 44 **E** -18. Quantas vezes acorda durante a noite?
- 45 **E.E.2 R** - Normalmente dormem a noite inteira.
- 46 **E**-19. Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?
- 47 **E.E.2 R**- Quando eles acordam, estão habituados a voltarem a adormecer sozinhos.
- 48 **E** -20. Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?
- 49 **E.E.2 R**- As estratégias que considero mais eficazes, são: Dar-lhes jantar, acalmarem um pouco, deitá-los. Dar
- 50 um beijinho e de boa noite aos dois, mas isto um de cada vez no seu quarto e sair para eles dormirem.
- 51 **E** -21. O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?
- 52 **E.E.2 R**- Sim, cada um no seu quarto e na sua cama.
- 53 **E** -22. O seu educando dorme com algum objeto especial?
- 54 **E.E.2 R**- Sim, um peluche.
- 55 **E**-23. Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.
- 56 **E.E.2 R**- Como no exemplo anterior, eles jantam estão um bocado na cama do mais velho, vamos deitá-los cada
- 57 um no seu quarto e na sua cama, e depois saímos para eles dormirem.
- 58 **E** -24. Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?
- 59 **E. E.2 R**-Não, nunca.
- 60 **E**- 25. Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?
- 61 **E.E.2 R**- Não, nem pensar.
- 62 **E**- 26. Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?
- 63 **E.E.2 R**- Não. Deitam-se e acordam sempre à mesma hora, todos os dias da semana e fim-de-semana.
- 64 **E**- 27. Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?
- 65 **E.E.2 R**- Sim, claro. Durante a semana fazem na escola, e ao fim-de-semana fazemos nós com eles.
- 66 **E**-28. Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?
- 67 **E.E.2 R**- Que é essencial para o seu desenvolvimento, e para consolidarem novas aprendizagens.
- 68 **E**-29.De que forma é que valoriza essa relação?
- 69 **E.E.2 R**- Que é muito importante... (risos) É fundamental.
- 70 **E**- 30. Tem alguns exemplos do dia a dia em que isso seja visível?
- 71 **E.E.2 R**- Claro, sempre que não dormem bem, ficam irritáveis muito mais facilmente.... Choram por tudo.... Não
- 72 ficam nada bem-dispostos, durante o dia inteiro.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

1    **3ª Entrevista**

2    **E-1.** Que idade tem?

3    **E.E.3 R-** Trinta e cinco.

4    **E-2.** Qual a sua relação familiar com a criança?

5    **E.E.3 R-** Sou mãe.

6    **E-3.** Quais as suas habilitações académicas?

7    **E.E.3 R-** 12º Ano.

8    **E-4.** Quantos filhos tem?

9    **E.E.3 R-** Dois.

10   **E-5.** Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

11   **E.E.3 R-** O mais velho tem sete e a mais nova tem quatro.

12   **E-6.** Como é constituído o seu agregado familiar?

13   **E.E.3 R-** Pai, mãe, um rapaz e uma rapariga.

14   **E-7.** Que significado tem o sono para o pai/mãe?

15   **E.E.3 R-** O sono significa descanso, tranquilidade. (risos)

16   **E-8.** Sabe o que são distúrbios do sono?

17   **E.E.3 R-** Já ouvi falar, por exemplo terrores noturnos.

18   **E-9.** O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?

20   **E.E.3 R-**A minha filha, ela não tem manias de usar de usar chucha nem nada, mas o que acontece todas as noites é que vem para a nossa cama e dá-nos pontapés durante o sono.

22   **E-10.** Quantas horas dorme o seu educando por noite?

23   **E.E.3 R-** Dorme 8 horas, com muitas interrupções.

24   **E -11.** Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

25   **E.E.3 R-** Já falei com o médico, tento ler em vários livros.

26   **E-12.** Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

27   **E.E.3 R-** Sim além do pediatra, Já andei ver “chazinhos” para a acalmar (risos) e tento dar uma alimentação equilibrada, como por exemplo, nada de doces.

29   **E-13.** O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

30   **E.E.3 R-** Vinte e uma e trinta, no máximo.

31   **E-14.** Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

32   **E.E.3 R-** Dormem em beliche. Ela vai para a cama dela mas com birra, leio a história aos dois, o D. como está na primária ajuda a ler. Ele acaba por adormecer primeiro, mas ela tenta atrasar a ida para a cama o máximo que conseguir. Melhor dizendo, sirvo o jantar por volta das sete e meia, depois dou o banho e vai para a cama. Depois deixo-a na cama mas na realidade nem sempre adormece, porque quando o pai chega perto das dez e meia ela grita pelo pai.

37   **E-15.** O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de relaxamento?

39   **E.E.3 R-** Antes de se deitar, o banho ajuda a acalmar.

40   **E-16.** Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?

41   **E.E.3 R-** Sim, leio todos os dias.

42   **E-17.** Ele dorme a noite toda?

43   **E.E.3 R-** Sim, mas com interrupções.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 44 **E-18.** Quantas vezes acorda durante a noite?
- 45 **E.E.3 R-** Uma e assim que acorda vai diretamente para a nossa cama, onde expulsa o pai, deitada na nossa
- 46 cama dorme a noite inteira.
- 47 **E-19.** Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?
- 48 **E.E.3 R-** Na realidade eu não utilizo, pois ela vai de seguida para a nossa cama, e permanece lá até ao
- 49 amanhecer.
- 50 **E-20.** Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?
- 51 **E.E.3 R-** O banho é importante antes de dormir, a história e o copo de água que só adormecem mesmo antes de
- 52 o beber.
- 53 **E-21.** O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?
- 54 **E.E.3 R-** Dormem os dois juntos em beliche.
- 55 **E-22.** O seu educando dorme com algum objeto especial?
- 56 **E.E.3 R-** Peluches e bonequinhos.
- 57 **E -23.** Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.
- 58 **E.E.3 R-**Janta, toma duche, eu deixo-a muitas vezes a brincar no duche, depois escova os dentes, historinha,
- 59 escolhe os bonecos, bebe o copo de leite e dorme.
- 60 **E-24.**Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?
- 61 **E.E.3 R-** Não, apenas contar a história de uma forma engraçada, tipo teatro.
- 62 **E-25.** Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?
- 63 **E.E.3 R-** Ela vai sozinha para a nossa cama já desde o tempo que dormia em cama de grades.
- 64 **E -26.** Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?
- 65 **E.E.3 R-** Não, porque há horas de acordar lá em casa.
- 66 **E-27.** Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?
- 67 **E.E.3 R-** Ela quando estava na creche dormia a sesta, mas agora ela não dorme à tarde. O mais tardar às nove
- 68 horas, ela deita e dorme nem sempre adormece mas deito-a na mesma. No entanto, quando dormia na escola o
- 69 sono em casa era bem mais complicado.
- 70 **E -28.** Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?
- 71 **E.E.3 R-** O Sono ajuda para memorizar as coisas, para uma boa alimentação, para tomar um bom pequeno-
- 72 almoço. Infelizmente como não dorme bem, não é como o irmão que come e dorme muito bem... Vejo muito
- 73 essa diferença na S. ... Nesse fator acho que o sono prejudica.
- 74 **E-29.** De que forma é que valoriza essa relação?
- 75 **E.E.3 R-** Além do descanso dos pais, pois depois temos mais tempo para eles, mas penso que a creche dá mais
- 76 atenção a esses pormenores.
- 77 **E-30.** Tem alguns exemplos do dia-a-dia em que isso seja visível?
- 78 **E.E.3 R-** Sim, a S. quando dorme bem, acorda bem-disposta, como hoje, dormiu a noite toda, acordou “super”
- 79 bem-disposta, como milagre. Se não dorme, chora, faz birras, é muito complicado durante o dia inteiro.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

**4ª Entrevista**

E -1. Que idade tem?

E.E.4 R- Trinta e cinco anos.

E-2. Qual a sua relação familiar com a criança?

E.E.4 R- Sou a mãe.

E-3. Quais as suas habilitações académicas?

E.E.4 R- Eu tenho 12º ano completo.

E-4. Quantos filhos tem?

E.E.4 R- O M.

E-5. Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

E.E.4 R- Três anos.

E-6. Como é constituído o seu agregado familiar?

E.E.4 R- Eu, o M. e o pai.

E-7. Que significado tem o sono para o pai/mãe?

E.E.4 R- Para mim é muito importante porque o M. fica muito irritante se não dormir.

E-8. Sabe o que são distúrbios do sono?

E.E.4 R- Já ouvi falar mas agora não sei explicar.

E-9. O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?

E.E.4 R- Não, às vezes com que fico preocupada é com os pesadelos.

E-10. Quantas horas dorme o seu educando por noite?

E.E.4 R- Oito/ nove horas, pois ele dorme muito tarde.

E-11. Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

E.E.4 R- Em relação à rotina do sono não.

E-12. Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

E.E.4 R- Só em educação em geral.

E-13. O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

E.E.4 R- Não, depende das horas que fez na sesta.

E-14. Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

E.E.4 R- Toma o banho, janta, brinca um bocadinho, toma o leite e dorme.

E-15. O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de relaxamento?

E.E.4 R- Brinca um bocadinho com o brinquedo e adormece.

E-16. Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?

E.E.4 R- Lemos a bíblia e uma história, e depois adormece.

E-17. Ele dorme a noite toda?

E.E.4 R- Sim, embora grite por vezes à noite penso que a ter pesadelos, depois continua a dormir.

E-18. Quantas vezes acorda durante a noite?

E.E.4 R- Uma a duas vezes, mas é só dar a mão ou mexermos nele e adormece de volta. (risos)

E-19. Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?

E.E.4 R- Para mim ele tem de tomar um banho porque se ele não tomar fica muito agitado e eu e o pai estarmos temos de estar juntos a ele, porque sozinho ele não dorme.

E-20. Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 44 **E.E.4** R- A nossa presença, ficar com ele até adormecer.
- 45 **E-21.** O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?
- 46 **E.E.4** R-Dormia, até ficar doente, depois veio para a nossa cama e agora não quer sair.
- 47 **E-22.** O seu educando dorme com algum objeto especial?
- 48 **E.E.4** R- Não.
- 49 **E-23.** Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.
- 50 **E.E.4** R- Toma banhinho, janta e depois do jantar tem que tomar biberão ir para a cama, dormir.
- 51 **E-24.** Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?
- 52 **E.E.4** R- Sim, damos a mão e cantamos também.
- 53 **E-25.** Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?
- 54 **E.E.4** R- Sim, desde bebé sempre que chorava nós trazíamos.
- 55 **E-26.** Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?
- 56 **E.E.4** R- Não, porque ele tem uma rotina, uma hora certa para acordar.
- 57 **E-27.** Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?
- 58 **E.E.4** R-Sim, prefiro que ele durma a sesta, isto na escola, embora me pareça que ele já está a perder um pouco
- 59 o hábito pois ao fim-de-semana já não a faz em casa.
- 60 **E-28.** Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?
- 61 **E.E.4** R- Eu acho que é importante desde a atenção que vai ter nas coisas, do equilíbrio, a paciência de brincar e
- 62 até do trato com as pessoas, fica mais amável.
- 63 **E-29.** De que forma é que valoriza essa relação?
- 64 **E.E.4** R- Eu acho que é isso, ele tem uma atenção maior para aprender novas coisas, se entretém melhor, se
- 65 desenvolve melhor e não fica tão chegado a mim e ao pai pedindo consequentemente colo.
- 66 **E-30.** Tem alguns exemplos do dia a dia em que isso seja visível?
- 67 **E.E.4** R- Se ele tiver sono, só fica atrás de mim, quer colo o tempo inteiro, fica sempre cheio de birras.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

**5ª Entrevista**

**E-1.** Que idade tem?

**E.E.5 R-** Trinta e cinco.

**E-2.** Qual a sua relação familiar com a criança?

**E.E.5 R-** Mãe.

**E-3.** Quais as suas habilitações académicas?

**E.E.5 R-** Licenciatura.

**E-4.** Quantos filhos tem?

**E.E.5 R-** Tenho três filhos.

**E-5.** Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

**E.E.5 R-** Seis, cinco e três.

**E-6.** Como é constituído o seu agregado familiar?

**E.E.5 R-** Pai, mãe, avô e filhos.

**E-7.** Que significado tem o sono para o pai/mãe?

**E.E.5 R-** Todo. Uma noite mal passada, é um dia desesperante. (risos)

**E-8.** Sabe o que são distúrbios do sono?

**E.E.5 R-** Não, mas imagino... Aquelas birras que fazem ao longo do dia e ao final do dia tipo sete da tarde.

**E-9.** O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?

**E.E.5 R-** Neste fase já não, mas a C. quando tinha 2 anos era sonâmbula e com dois anos já tinha sonambulismo que é muito estranho aos dois anos. Tive que procurar alguma ajuda, para perceber se era natural, que não é comum mas é natural... não é nenhuma alteração muito significativa... Pode acontecer, normalmente acontece em crianças com uma mente muito acelerada e embora ela seja muito parada fisicamente, é assim que ela vive e é assim que ela é.

**E-10.** Quantas horas dorme o seu educando por noite?

**E.E.5 R-** Pelo menos dez, neste momento nove por causa da mudança da hora.

**E-11.** Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

**E.E.5 R-** Não, acho que é natural faz parte do ser humano.

**E-12.** Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

**E.E.5 R-** Eu procurei ajuda médica. O dormir de olhos abertos... o haver agitação de noite... pareceu-me muito precoce... Para perceber se eu não estava a dar o devido valor... para também tentar perceber o que estava a acontecer, assustou-me.... Tentei perceber se era alguma hormona de sono que estava em falta, mas não era normal. Mas também com o V., ele tinha muitos pesadelos, dos quais não acordava e isso fazia-me e faz confusão quando ainda acontece.

**E-13.** O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

**E.E.5 R-** Entre as nove e meia, e as dez horas da noite.

**E-14.** Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

**E.E.5 R-** É o chamado “Xixi, cama”, “xixi”, lavar os dentes e cama.

**E-15.** O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de relaxamento?

**E.E.5 R-** A história, têm só a história porque gostam, porque querem e porque ainda há um pequenino. Normalmente a História, embora atrase a rotina do deitar, porque nos três anos não é uma que se lê são cinco, nós lemos sempre.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 44 **E-16.** Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?
- 45 **E.E.5 R-** Sim faz parte. Tem imensas desvantagens porque alonga imenso o momento da noite, mas tem
- 46 imensas vantagem também, o vocabulário etc... e outra coisa que costumamos fazer à noite é rezar... porque
- 47 tem uma lengalenga imensa... e ajuda, aliás ajudou o M. que acabou por começar a falar bem. Ao contrário da
- 48 história que não tem isso, não é uma repetição constante. Pois ao rezar ele ia sempre repetindo até conseguir
- 49 dizer bem.
- 50 **E-17.** Ele dorme a noite toda?
- 51 **E.E.5 R-** De vez em quando dormem a noite toda.
- 52 **E-18.** Quantas vezes acorda durante a noite?
- 53 **E.E.5 R-** Pelo menos duas durante a noite.
- 54 **E-19.** Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?
- 55 **E.E.5 R-** Eles próprios já tem as suas estratégias... Mas quando alongam é muito simples... trazemo-los para a
- 56 nossa cama.
- 57 **E-20.** Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?
- 58 **E.E.5 R-** O banhinho antes de dormir, mesmo antes de dormir e cansá-los imenso, não é fazer deles um
- 59 instrumento.... Imagine nós temos a mania de ir para o parque... E imagine, sentarmo-nos à beira deles e
- 60 deixarmo-los brincar... Brincar... Brincar... Chegam a casa, tem fome, sono e um banho quente. Uma noite
- 61 fantástica... E são felizes.
- 62 **E-21.** O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?
- 63 **E.E.5 R-** A C. dorme sozinha e os rapazes partilham o quarto, mas cada um na sua cama.
- 64 **E-22.** O seu educando dorme com algum objeto especial?
- 65 **E.E.5 R-** Nunca tiveram mas como vêem isso nas histórias, gostam de arranjar, embora a C. às vezes durma
- 66 com uma boneca.
- 67 **E-23.** Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.
- 68 **E.E.5 R-** Acho que é mesmo o apagar a luz, que marca o momento... A luz esta acesa enquanto contamos a
- 69 história mas depois de contarmos a história... Desliga-se, porque ao pagar a luz é o momento e o até amanhã.
- 70 **E-24.** Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?
- 71 **E.E.5 R-** Sempre. O toque é fundamental. Nós sempre que estamos ali estamos no toque da mão dada, de
- 72 cabeça encostada, a cabeça no braço mágico. Cantar... Cantar imenso. Mas, quando a luz apaga, apaga-se
- 73 mesmo e é o até amanhã.
- 74 **E-25.** Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?
- 75 **E.E.5 R-** Não costuma acontecer, mas se sim, garantidamente vão para a cama e acabou.
- 76 **E-26.** Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?
- 77 **E.E.5 R-** Sim deixo prolongar até eles despertarem naturalmente. Nós não estamos lá dentro do organismo para
- 78 saber o que se passa sempre, garantidamente dormem até acordar.
- 79 **E-27.** Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?
- 80 **E.E.5 R-** A minha opinião é de que a sesta deveria existir sempre ao longo da vida. Portanto quanto mais puder,
- 81 para mim melhor.
- 82 **E-28.** Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?
- 83 **E.E.5 R-** É a cola do cérebro. Sem ele não podemos fazer nada... Não podemos colar ideias, não podemos fazer
- 84 nada, quem não dorme, não aprende, simples.
- 85 **E-29.** De que forma é que valoriza essa relação?



Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

86 **E.E.5** R- Quando uma criança esta distraída ou cansada na sala é chamar os pais, saber se a criança dorme...  
87 Se tem televisão no quarto... Garantir que ela adormece... Porque sem sono elas não estão cá.... Perceber se  
88 em casa à o “apagar da luz”... Porque se não, o ritmo de trabalho é lento.... Não são as mesmas pessoas....  
89 Fica irreconhecíveis... Não gostam, não comem... Ficam apáticas... Logo o que acontece é que não dormem.  
90 **E-30.** Tem alguns exemplos do dia a dia em que isso seja visível?  
91 **E.E.5** R- Muitos.... Basta olhar para ali para o livro de uma menina, em que tem 8 “Post it’s” numa primeira fase  
92 e depois de chamar a razão e falar com o encarregado de educação, passou a dormir e passou a fazer tudo  
93 normal. E algo muito importante de se constatar que é quando os professores dizem muito de imaturidade, que  
94 as crianças são muito imaturas, e em muitos casos não é imaturidade é falta de sono. É como acontece com o  
95 bebé, não é birra é sono.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

**6ª Entrevista**

E-1. Que idade tem?

E.E.6 R- Trinta e dois.

E-2. Qual a sua relação familiar com a criança?

E.E.6 R- Sou a mãe.

E-3. Quais as suas habilitações académicas?

E.E.6 R- Médica, mestrado integrado em medicina.

E-4. Quantos filhos tem?

E.E.6 R- Dois.

E-5. Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

E.E.6 R- Três anos e vinte e sete semanas. (risos)

E-6. Como é constituído o seu agregado familiar?

E.E.6 R- O pai a mãe, o S. e o L.

E-7. Que significado tem o sono para o pai/mãe?

E.E.6 R- É importante sem dúvida, tanto para as crianças cm para os pais, é mesmo fundamental.

E-8. Sabe o que são distúrbios do sono?

E.E.6 R- Sei.

E-9. O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?

E.E.6 R- Sim ele não tem uma noite tranquila, ao que nós chamaríamos de um sono saudável.

E-10. Quantas horas dorme o seu educando por noite?

E.E.6 R- Dorme de dez a onze mas com interrupções.

E-11. Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

E.E.6 R- Sim, já fui ler algumas coisas mas não em demasia... Sigo também os instintos maternos.

E-12. Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

E.E.6 R- Confesso q agora já não o faço há muto tempo... tudo muito por instintos maternos.

E-13. O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

E.E.6 R- Não é uma coisa estante... Mas ao fim-de-semana é mais tarde, por volta das oito e quarenta até às nove e meia o mais tardar, isto nos dias mais complicados.

E-14. Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

E.E.6 R- Normalmente, Lemos sempre uma historia, se não lemos a historia... já na caminha falamos um bocadinho... ele bebe o leite e adormece com o pai ou com a mãe.

E-15. O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de relaxamento?

E.E.6 R- Só se for mesmo a questão de ler a história a e irmos preparar o leite à cozinha.

E-16. Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?

E.E.6 R- Sim até às vezes é ele que conta... Não temos sempre o livro, não é sempre o mesmo formato, varia um bocadinho, depois bebe o leite e dorme.

E-17. Ele dorme a noite toda?

E.E.6 R- Não, mas da primeira vez basta por a chucha e ficar lá 1 minutinho. Da segunda vez, já vem para a nossa cama.

E-18. Quantas vezes acorda durante a noite?

E.E.6 R- Agora acorda 2 vezes.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 44 **E-19.** Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?
- 45 **E.E.6 R-** Nós nos temos mesmo estratégias eficazes (risos) por isso não tenho resposta, o que fazemos é levá-lo
- 46 para a nossa cama.
- 47 **E-20.** Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?
- 48 **E.E.6 R-** Nós mudamos a fralda... ele já sabe, vamos prepara o leitinho, e depois lemos a historia, ou
- 49 conversamos um bocadinho e ele dorme.
- 50 **E-21.** O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?
- 51 **E.E.6 R-** Ele adormece com um de nós, normalmente é comigo, e dorme sozinho ate acordar a segunda vez,
- 52 entre as cinco e cinco e meia da manhã.
- 53 **E-22.** O seu educando dorme com algum objeto especial?
- 54 **E.E.6 R-** Quando era pequenino não, agora gosta de dormir com peluches que variam.
- 55 **E-23.** Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.
- 56 **E.E.6 R-** Mudar a fralda, beber o leitinho, lemos a história, falamos um bocadinho e deitamo-nos juntos é sempre
- 57 assim. (risos)
- 58 **E-24.** Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?
- 59 **E.E.6 R-** Nós não fazemos nada... Ele é que procura e dá-nos a mão... Tem um hábito terrível em por a mão no
- 60 nariz, na cara, nos olhos mas tentamos evitar para ele tentar adormecer sem esse contacto, só com a nossa
- 61 companhia mas sem esse contacto físico.
- 62 **E-25.** Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?
- 63 **E.E.6 R-** Só da segunda vez... (risos) Da primeira vez não.
- 64 **E-26.** Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?
- 65 **E.E.6 R-** Só se for fim-de-semana deixo-o dormir mais um bocadinho, durante a semana não há hipótese, tem de
- 66 acordar e vai para a escola.
- 67 **E-27.** Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?
- 68 **E.E.6 R-** Ele precisa muito da sesta, ele tem três aninhos, ainda faz todos os dias mais ou menos duas horas.
- 69 **E-28.** Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?
- 70 **E.E.6 R-** Eu dou muita porque sei que é muito importante ele ter uma noite boa para estar bem durante o dia,
- 71 mas sei que é um bebé que não dorme bem, se calhar muito por culpa dos pais, mas acho que vamos fazendo o
- 72 nosso melhor porque ao longo deste tempo ele dormia muito pior, e tem tido uma boa evolução, acho que
- 73 estamos num bom caminho mas o objetivo é ele dormir a noite toda. Como nós adultos, se dormirmos a noite
- 74 toda temos um dia muito melhor.
- 75 **E-29.** De que forma é que valoriza essa relação?
- 76 **E.E.6 R-** É fundamental, quer dizer, sem sono não há desenvolvimento nem aprendizagem... É mesmo
- 77 fundamental.
- 78 **E-30.** Tem alguns exemplos do dia a dia em que isso seja visível?
- 79 **E.E.6 R-** Se ele dormir mal, ou se não fizer a sesta é “caldo entornado” e birra todo o dia (risos) Nota-se muito a
- 80 diferença.... Ele está cansadinho e não dormiu bem... É muito mais difícil.... Muito mais birrento ele fica cansado
- 81 e exausto, para brincar para estar connosco, para fazer coisas que ele adora e naquele dia não as quer fazer,
- 82 por                                      isso                                      é                                      fundamental                                      dormir.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

**7ª Entrevista**

**E-1.** Que idade tem?

**E.E.7 R-** Tenho quarenta e seis anos.

**E-2.** Qual a sua relação familiar com a criança?

**E.E.7 R-** Sou Mãe.

**E-3.** Quais as suas habilitações académicas?

**E.E.7 R-** Tenho licenciatura e mestrado.

**E-4.** Quantos filhos tem?

**E.E.7 R-** Tenho cinco filhos.

**E-5.** Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

**E.E.7 R-** O mais velho vinte e sete, os outros dois, têm dez e seis, e as gémeas que são as mais novas têm quatro anos.

**E-6.** Como é constituído o seu agregado familiar?

**E.E.7 R-** Sete pessoas. Neste momento a minha mãe, o meu marido, eu e os meus quatro filhos mais novos.

**E-7.** Que significado tem o sono para o pai/mãe?

**E.E.7 R-** O sono para mim tem um significado de excelência, significa crescimento, satisfação, e tranquilidade, que depende de uma boa noite de sono.

**E-8.** Sabe o que são distúrbios do sono?

**E.E.7 R-** Infelizmente não sei na prova porque nunca tive... Mas na teoria, creio que é fatal porque quando alguém tem distúrbios no sono ou não tem noite tranquila, essa pessoa não consegue ter tolerância, ter paciência e daí essa pessoa está numa iminência duma fatalidade quer com ela própria quer com as pessoas que a rodeia até põe em risco a sociedade.

**E-9.** O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?

**E.E.7 R-** Não, felizmente não. Nunca tive esse problema.

**E-10.** Quantas horas dorme o seu educando por noite?

**E.E.7 R-** Os meus filhos são muito ativos dormem pouco, normalmente 7 horas por noite.

**E-11.** Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

**E.E.7 R-** Procuo, mas embora não invista muito e como o pediatra tranquilizou-me que era genético fiquei descansada.

**E-12.** Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

**E.E.7 R-** Sim, sim, conforme disse, recorrendo ao pediatra, até admiti a hipótese de dar calmantes, mas não me aconselharam porque disseram-me que era uma questão genética.

**E-13.** O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

**E.E.7 R-** Sim, por volta da meia-noite, uma da manhã.

**E-14.** Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

**E.E.7 R-** A rotina que utilizamos é: contar uma história, depois da história é tomar um copo de leite, depois é fazer uma oração, pedir ao senhor que nos guarde durante boa noite, isto tudo já num ambiente muito calmo, tranquilo.

**E-15.** O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de relaxamento?

**E.E.7 R-** Não, eles não acatam uma rotina. O que eles por vezes nos pedem são gomas, docinhos, mas nós não damos.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 44 **E-16.** Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?
- 45 **E.E.7 R-** Sim todos os dias há uma história, por vezes eu outras vezes elas contam... Todos os dias tem de
- 46 haver.
- 47 **E-17.** Ele dorme a noite toda?
- 48 **E.E.7 R-** Sim, mas tem uns intervalos para urinar.
- 49 **E-18.** Quantas vezes acorda durante a noite?
- 50 **E.E.7 R-** Uma vez por noite.
- 51 **E-19.** Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?
- 52 **E.E.7 R-** Urinam e depois nós fazemos tudo por tudo, para elas não despertarem e acabamos por as levar ao
- 53 colo, isto para não acordarem.
- 54 **E-20.** Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?
- 55 **E.E.7 R-** O diálogo, além de contar histórias.... Conversar, conversar, conversar.... Até que elas se cansem.
- 56 **E-21.** O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?
- 57 **E.E.7 R-** Dormem sozinhas sim.
- 58 **E-22.** O seu educando dorme com algum objeto especial?
- 59 **E.E.7 R-** As gémeas dormem com chucha infelizmente.
- 60 **E-23.** Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.
- 61 **E.E.7 R-** Contando a história, conversamos muito mesmo, tomam o seu leite, depois fazemos a oração e depois
- 62 querem novamente conversar, até ao último minuto.
- 63 **E-24.** Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?
- 64 **E.E.7 R-** Sim damos a mão, cantamos e embalamos. (risos)
- 65 **E-25.** Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?
- 66 **E.E.7 R-** Sim vão para a nossa cama muitas vezes. E por vezes o que acontece é que elas já estão dentro do
- 67 nosso quarto, inclusive na nossa cama assim que acordamos, porque temos o hábito de dormir com a porta
- 68 aberta.
- 69 **E-26.** Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?
- 70 **E.E.7 R-** Deixamos sim, embora atrase sempre a nossa rotina. Mas se for uma insónia, um pesadelo, ou um
- 71 sonho que depois não conseguem descrever, abrimos mesmo a exceção e deixamos dormir até à última. Para
- 72 elas poderem descansar.
- 73 **E-27.** Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?
- 74 **E.E.7 R-** As de quatro anos ainda têm o hábito de dormir a sesta, principalmente na escola.
- 75 **E-28.** Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?
- 76 **E.E.7 R-** Cem por cento importante, o sono faz crescer. É no sono que nos tornamos mais inteligentes. É no
- 77 sono que nós adquirimos sabedoria, tranquilidade. Quando temos uma noite tranquila, temos a satisfação de
- 78 irmos para a cama e de dormirmos bem. Temos a satisfação de estarmos de bem contudo e connosco mesmo.
- 79 **E-29.** De que forma é que valoriza essa relação?
- 80 **E.E.7 R-** Cem por cento importante, muito importante mesmo, muito presente na nossa vida.
- 81 **E-30.** Tem alguns exemplos do dia a dia em que isso seja visível?
- 82 **E.E.7 R-** Sim ao meio da manhã estão a “bater com a cabeça”, não conseguem fazer as atividades, ficam
- 83 aborrecidas o dia todo.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

**8ªEntrevista**

**E-1.** Que idade tem?

**E.E.8 R-** Tenho trinta e três anos.

**E-2.**Qual a sua relação familiar com a criança?

**E.E.8 R-** Sou a mãe.

**E-3.** Quais as suas habilitações académicas?

**E.E.8 R-** Licenciatura.

**E-4.** Quantos filhos tem?

**E.E.8 R-** São dois.

**E-5.** Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

**E.E.8 R-** Mais velho 8 e mais novo 4.

**E-6.** Como é constituído o seu agregado familiar?

**E.E.8 -R.** Somos 4, eu, eles e o pai.

**E-7.** Que significado tem o sono para o pai/mãe?

**E.E.8 R-** Eu acho é essencial para o desenvolvimento do cérebro, para o crescimento, para a escola e mesmo para a idade adulta acho que isso se traduz numa tranquilidade, digamos assim.

**E-8.** Sabe o que são distúrbios do sono?

**E.E.8 R-** Tenho uma ideia, acho que sim. Mas o que eu não souber vai-me ajudar certamente. (Risos)

**E-9.** O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?

**E.E.8 R-** O mais velho não dorme sozinho, dorme na cama dele mas a meio da noite vai ter connosco ou com o irmão, e eu tenho que acordar a meio da noite para ver como eles estão, porque é sempre uma preocupação.

**E-10.** Quantas horas dorme o seu educando por noite?

**E.E.8 R-** No minino dez horas, tento polos na cama mais cedo para ver se conseguem dormir doze horas. Ao fim-de-semana sim mas durante a semana é mis difícil.

**E-11.** Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

**E.E.8 R-** Sinceramente nem por isso... Estagnada sinceramente. O que sei hoje aprendi há algum tempo, talvez com o nascimento do primeiro. Preocupo-me muito mais com a alimentação do que o sono. Mas uma coisa, mas também uma coisa acaba por desencadear a outra.

**E-12.** Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

**E.E.8 R-** Procuro sim, sempre. Na internet.

**E-13.** O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

**E.E.8 R-** Sim. Nove e meia, dez, o mais tardar.

**E-14.** Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

**E.E.8 R-** Jantar, banhinho, dentinhos, cama. Na cama, Conto-lhos uma história, ou eles contam-me a mim. Fico no meio dos dois....São gestos, carinho, falamos de Jesus. Há sempre uma novidade.

**E-15.** O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de relaxamento?

**E.E.8 R-** Sim, eu acho que é o estar com eles. É estar ali para falar ou então para os ouvir... Faz parte do carinho.

**E-16.** Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?

**E.E.8 R-** Há sempre, sempre uma história.

**E-17.** Ele dorme a noite toda?

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 44 **E.E.8** R- Sim dorme a noite toda.
- 45 **E-18.** Quantas vezes acorda durante a noite?
- 46 **E.E.8** R- Por vezes levanta-se uma vez.
- 47 **E-19.** Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?
- 48 **E.E.8** R- É assim, eu tenho de estar por perto. O pequenino é até mais independente e vai diretamente para a
- 49 cama, depois é só tranquilizá-los e eles deitam-se.
- 50 **E-20.** Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?
- 51 **E.E.8** R- É estar perto e estar presente. Eu vou sempre com eles, é um tempo que eu tenho para aproveitar com
- 52 eles, é um tempo essencial para estarmos juntos, porque às vezes o tempo não é suficiente.
- 53 **E-21.** O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?
- 54 **E.E.8** R- Sim.
- 55 **E-22.** O seu educando dorme com algum objeto especial?
- 56 **E.E.8** R- Ursinho de estimação.
- 57 **E-23.** Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.
- 58 **E.E.8** R- Jantam, tomam banho, depois escovar os dentinhos e a seguir já sabem que é cama.
- 59 **E-24.** Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?
- 60 **E.E.8** R- Sim.
- 61 **E-25.** Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?
- 62 **E.E.8** R- Hoje já não, é mais fácil eu ir para a cama deles, do que eles virem para a nossa cama.
- 63 **E-26.** Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?
- 64 **E.E.8** R- Se for no fim-de-semana eu até deixo... Mas durante a semana já tem uma rotina, não dá. Eles
- 65 acordam sozinhos, já é rotineiro, já não têm essa necessidade. (risos)
- 66 **E-27.** Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?
- 67 **E.E.8** R- Quando foi altura fizeram, isso também refletia no comportamento, ficavam mais calmos mais
- 68 tranquilos.... Choravam menos, então teve sim essa necessidade. Mas agora na “creche” já não consegue
- 69 porque já não fazem lá. Mas, tem quatro aninhos... Se calhar, precisava.
- 70 **E-28.** Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?
- 71 **E.E.8** R- É assim eu acredito que esta 100 por cento ligado, porque eu reparo neles eu quando dormem bem
- 72 quando dormem acordam bem-disposto, com um grande sorriso... Comem bem-dispostos, vão para a escola
- 73 bem-dispostos, eu acho que tudo flui com mais leveza, com mais naturalidade... não é nada forçado. É tudo leve
- 74 e a criança em si está leve. Quando o mais velho me acompanha, e fica acordado um pouco até mais tarde, vê-
- 75 se logo a diferença no dia seguinte, não acorda tão bem... fica mal-humorado, não lhe apetece fazer nada.
- 76 **E-29.** De que forma é que valoriza essa relação?
- 77 **E.E.8** R- É durante o sono que vão desenvolver a mente, vão desenvolver as suas capacidades, é q vão
- 78 crescer... digamos que é quando o cérebro vai dar melhor resposta. (risos) O cérebro precisa disso, é essencial.
- 79 **E-30.** Tem alguns exemplos do dia a dia em que isso seja visível?
- 80 **E.E.8** R- Acordam completamente diferentes... leves, bem-dispostos, agem com muita mais naturalidade, tudo é
- 81 diferente.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

1 **9ª Entrevista**

2 **E-1.** Que idade tem?

3 **E.E.9 R-** Trinta e nove.

4 **E-2.** Qual a sua relação familiar com a criança?

5 **E.E.9 R-** Mãe.

6 **E-3.** Quais as suas habilitações académicas?

7 **E.E.9 R-** 12º ano

8 **E-4.** Quantos filhos tem?

9 **E.E.9 R-** Dois.

10 **E-5.** Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

11 **E.E.9 R-** Três e um mês e meio.

12 **E-6.** Como é constituído o seu agregado familiar?

13 **E.E.9 R-** Somos 4. Eu o meu marido e os meus dois filhos.

14 **E-7.** Que significado tem o sono para o pai/mãe?

15 **E.E.9 R-** O sono é o descanso, e quando eles descansam costuma-se dizer que estão a crescer.

16 **E-8.** Sabe o que são distúrbios do sono?

17 **E.E.9 R-** Mais ou menos, penso que seja mais os pesadelos que as crianças costumam ter.... Noites mal  
18 dormidas que acabam por estar influenciadas pelos pesadelos.

19 **E-9.** O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a  
20 rotina do sono?

21 **E.E.9 R-** De vez em quando sim.

22 **E-10.** Quantas horas dorme o seu educando por noite?

23 **E.E.9 R-** Entre nove, dez, depende.

24 **E-11.** Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

25 **E.E.9 R-** Sim.

26 **E-12.** Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

27 **E.E.9 R-** Sim, em internet e livros.

28 **E-13.** O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

29 **E.E.9 R-** Tentamos mas desde que o irmão nasceu é mais difícil mas pelos menos até às dez da noite tentamos  
30 que se vá deitar.

31 **E-14.** Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

32 **E.E.9 R-** Normalmente acaba de jantar, veste o pijama, põe a fralda, lê uma história, ultimamente por causa do  
33 irmão brinca um bocadinho e depois tentamos que vá dormir.

34 **E-15.** O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de  
35 relaxamento?

36 **E.E.9 R-** Ler a história, embora por vezes não acalme... (risos) Quando está mais entusiasmado acaba por  
37 querer ler e contar mais vezes. (risos)

38 **E-16.** Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?

39 **E.E.9 R-** Sim.

40 **E-17.** Ele dorme a noite toda?

41 **E.E.9 R-** Sim, porque ultimamente tem dormido com a mãe, para nós também dormirmos. (risos)

42 **E-18.** Quantas vezes acorda durante a noite?

43 **E.E.9 R-** Quando dorme sozinho acorda 1 a duas vezes.



Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 44 **E-19.** Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?
- 45 **E.E.9 R-** Não as melhores talvez (risos)...Ou ficar ao pé dele ou levá-lo para ao pé de nós.
- 46 **E-20.** Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?
- 47 **E.E.9 R-** Fazer-lhe companhia, fazendo-lhe festinhas para o acalmar... É o melhor para ele dormir.
- 48 **E-21.** O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?
- 49 **E.E.9 R-** Fora o nascimento do irmão, sim.
- 50 **E-22.** O seu educando dorme com algum objeto especial?
- 51 **E.E.9 R-** Sim, um peluche que é uma vaquinha.
- 52 **E-23.** Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.
- 53 **E.E.9 R-** Vestir o pijama, pôr a fralda, buscar o livro e lermos a história para ele adormecer.
- 54 **E-24.** Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?
- 55 **E.E.9 R-** Dar a mão e fazer umas festinhas é a forma de ele acalmar e adormecer.
- 56 **E-25.** Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?
- 57 **E.E.9 R-** Sim, ultimamente não tem chorado, mas quando chora deve ser algum pesadelo e se acontecer, sim
- 58 trazemos.
- 59 **E-26.** Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?
- 60 **E.E.9 R-** De manhã se puder, deixo dormir.
- 61 **E-27.** Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?
- 62 **E.E.9 R-** Dorme a sesta, na escola e ao fim de semana dorme em casa porque se não dormir fica rabugento.
- 63 **E-28.** Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?
- 64 **E.E.9 R-** Penso que com o sono ele irá descansar e dessa forma irá ter uma forma mais fácil de aprender e de
- 65 desenvolver, principalmente em termos de aprendizagem e desenvolvimento, quanto mais descanso tiver mais
- 66 fácil será, penso eu.
- 67 **E-29.** De que forma é que valoriza essa relação?
- 68 **E.E.9 R-** É claro que se ele se dormir bem, o desenvolvimento será melhor para ele, logo para nós.
- 69 **E-30.** Tem alguns exemplos do dia a dia em que isso seja visível?
- 70 **E.E.9 R-** A sesta, a rotina do tentar deitar sempre à mesma hora, penso que isso seja importante. Até houve uma
- 71 altura quando ele era mais pequeno, que se não se deitasse àquela hora, ficava “super” rabugento porque já
- 72 estava na hora de ele ir dormir.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

**10ª Entrevista**

E-1. Que idade tem?

E.E.10 R- Trinta e quatro.

E-2. Qual a sua relação familiar com a criança?

E.E.10 R- Mãe.

E-3. Quais as suas habilitações académicas?

E.E.10 R- Licenciatura.

E-4. Quantos filhos tem?

E.E.10 R- Um.

E-5. Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

E.E.10 R- Três anos.

E-6. Como é constituído o seu agregado familiar?

E.E.10 R- Pai, mãe e filha.

E-7. Que significado tem o sono para o pai/mãe?

E.E.10 R- O sono é muito importante (risos). Ajuda-nos a assimilar as coisas do dia a dia.

E-8. Sabe o que são distúrbios do sono?

E.E.10 R- Alguma coisa, por exemplo a apneia, os pesadelos, sei que há crianças que choram e que acordam a chorar.

E-9. O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?

E.E.10 R- A única coisa é que às vezes acorda a chorar, ou então tem uns suspiros mais esquisitos, mas não me preocupo porque são tão curtos que penso que “passou para outro estado de sono”.

E-10. Quantas horas dorme o seu educando por noite?

E.E.10 R- Por noite dorme doze.

E-11. Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

E.E.10 R- Sim, quando ela começo a choramingar durante a noite eu comecei a fazer pesquisas. Entretanto algumas colegas diziam que os miúdos acordavam de noite a chorar e não os conseguiam acalmar com facilidade. Então eu normalmente vou à internet ver o que é o que não é... Por exemplo, ela começou a ressonar principalmente quando está constipada, e fui ver se tinha influencia no sono, se podia não estar a dormir bem ou não e se estava a conseguir descansar.

E-12. Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

E.E.10 R- Mas utilizo mais a internet do que os livros.

E-13. O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

E.E.10 R- Normalmente sempre às nove e meia.

E-14. Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

E.E.10 R- Tentamos pelo menos fazer sempre as mesmas coisas, sempre com o mesmo ritmo e sempre as mesmas tarefas. Ela já sabe que vamos para a cama, ok, ela já sabe que vamos lavar os dentes, lavar as mãos, pôr a fralda, vestir o pijama, deitar, contar a história, apagar a luz e adormecer.

E-15. O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de relaxamento?

E.E.10 R- Sim, ela tem sempre que ver um desenho animado, como ela própria diz “vou ver um desenho animado” e tem que sempre ler uma história, que é ela que “lê”. (risos)

E-16. Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 44 **E.E.10** R- Sim, há dias em que ela quer que eu lhe conte, quando está mais cansada. Nos dias em que está  
45 menos cansada, tendo em conta que não sabe ler, ela inventa.
- 46 **E-17.** Ele dorme a noite toda?
- 47 **E.E.10** R- Dorme a noite todinha.
- 48 **E-18.** Quantas vezes acorda durante a noite?
- 49 **E.E.10** R- Quando acorda, duas a três vezes por noite, mas só acontece quando está doente.
- 50 **E-19.** Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?
- 51 **E.E.10** R- Se eu vir que já está a dormir há muitas horas, dou-lhe um biberão quentinho e ajuda a adormecer.  
52 Outras vezes, faço-lhe umas festinhas no ouvido e na testa, fecho-lhe os olhos que é para ela adormecer.
- 53 **E-20.** Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?
- 54 **E.E.10** R- A história antes do deitar, sem dúvida, e o ser ela a ir para cama a deitar-se também acho muito  
55 importante porque ela tem a noção que ela quer ir sozinha dormir.... Ela quer-se ir deitar, apesar de ser  
56 influenciada por nós, como é óbvio mas isso ajuda a ter noção que é hora de dormir, para o quebrar da rotina.
- 57 **E-21.** O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?
- 58 **E.E.10** R-Sim, no quarto e na cama dela, desde os quatro meses.
- 59 **E-22.** O seu educando dorme com algum objeto especial?
- 60 **E.E.10** R- A chucha, dois bonecos e uma fralda. (risos)
- 61 **E-23.** Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.
- 62 **E.E.10** R- Normalmente temos sempre o hábito de vestimos o pijama, pomos a fralda, beijinho à mãe beijinho ao  
63 pai, e ela sozinha vai para a cama dela e puxa os lençóis. Pronto depois vamos aconchegar porque os lençóis  
64 nunca ficam bem puxados e damos-lhe a escolher se é ela que quer ler a história ou se somos nós. Quando é  
65 ela que lê a história quer dizer que precisa um pouco mais de tempo antes de adormecer.
- 66 **E-24.**Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?
- 67 **E.E.10** R- Normalmente mexo-lhe na testa, tento fechar-lhe os olhos... Não temos por hábito cantar pronto, nem  
68 embalar porque não tenho o hábito de pegar-lhe ao colo, para ela perceber que é na cama dela que tem que  
69 dormir.
- 70 **E-25.**Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?
- 71 **E.E.10** R- Normalmente não, tento a acalmar... Se for preciso ficamos ao pé dela, mas trazer para a nossa  
72 cama, está fora de questão.
- 73 **E-26.** Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?
- 74 **E.E.10** R- Normalmente não, não costumo perlongar, o que eu faço é que a deito mais cedo na sesta.
- 75 **E-27.**Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?
- 76 **E.E.10** R- Prefiro que durma a sesta, porque faz parte do seu ritual diário, e através da sesta consigo controlar  
77 sono e se ela dormiu mal durante a noite. Assim, compenso as horas, embora nunca vou conseguir recuperar  
78 todo mas ao menos não fica tão rabugenta durante o dia.
- 79 **E-28.** Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?
- 80 **E.E.10** R- Ui... Muito grande! Eu acho que no sono é que o nosso cérebro assimila aquilo que aprendeu e para  
81 além disso ajuda a recuperar para novas aprendizagens. Portanto para mim o sono é muito importante até  
82 porque eu própria valoriza muito o sono e as minhas rotinas do sono e sempre incuti isso nela e tento que ela  
83 faça pelo menos as horas de sono sempre diárias.
- 84 **E-29.** De que forma é que valoriza essa relação?
- 85 **E.E.10** R- Costuma-se dizer que uma criança se alimenta quando esta a dormir, não é só de comida mas  
86 também de sono. E eu vejo pela minha filha se ela dormir é mais fácil eu lidar com ela, é mais fácil ela estar

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 87 atenta... Nota-se isso no dia a dia dela... Mais calma mais tranquila, é mais fácil lidar com ela... Aceita melhor o  
88 que nós dizemos a nossa razão, acho que tem tudo a ver, uma coisa com a outra.
- 89 **E-30.** Tem alguns exemplos do dia a dia em que isso seja visível?
- 90 **E.E.10 R-** A atenção principalmente, quando descansa é capaz de decorar uma frase num milésimo de segundo  
91 quase.... E quando não dorme tudo, está muito mais aérea mais dispersa.... Ou tudo o que a gente diz...  
92 Contrária, fazendo tudo para contrariar, eu digo que ela é do contra quando está com o sono.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

**11ª Entrevista**

E-1. Que idade tem?

E.E.11 R- Trinta e quatro.

E-2. Qual a sua relação familiar com a criança?

E.E.11 R- Mãe.

E-3. Quais as suas habilitações académicas?

E.E.11 R- Licenciatura.

E-4. Quantos filhos tem?

E.E.11 R- Dois.

E-5. Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

E.E.11 R- Dois e quatro.

E-6. Como é constituído o seu agregado familiar?

E.E.11 R-4. Mãe, pai e eles os dois.

E-7. Que significado tem o sono para o pai/mãe?

E.E.11 R- Descanso... (risos) É uma altura mais calma, porque eles tem uma grande atividade durante o dia com brincadeiras no colégio e para além de ser um descanso no colégio, portanto para além de ser um descanso para eles também sabe bem para os pais à noite poderem brincar um bocadinho com eles.

E-8. Sabe o que são distúrbios do sono?

E.E.11 R- Sim. Apneia do sono, narcolepsia, insónia.

E-9. O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?

E.E.11 R- Não.

E-10. Quantas horas dorme o seu educando por noite?

E.E.11 R- Oito a nove, os dois por noite.

E-11. Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

E.E.11 R- Sim, mais ou menos, faz parte da minha área de trabalho não faço muito mais do que isso não levo trabalho para casa, acho que são duas coisas separadas não consigo juntá-las.

E-12. Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

E.E.11 R- Sim, tentar através do pediatra se tiver alguma relação com eles e ao mesmo tempo tentar saber através das educadoras se algum problema na sala que depois interfira com o sono deles... Saber se tiveram um dia muito agitado, se tiveram um dia mais calmo, depois passo também a refletir o sono durante a noite.

E-13. O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

E.E.11 R- Não.

E-14. Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

E.E.11 R- As rotinas que utilizo para os deitar, tenho que me deitar com eles... Com os dois... Primeiro com o mais pequenino até adormecer, depois com o mais velho que já está deitado na cama dele, que já está à minha espera só para estar ali um bocadinho.

E-15. O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de relaxamento?

E.E.11 R- Não.

E-16. Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?

E.E.11 R- Às vezes sim, agora ultimamente menos porque andam mais cansados do colégio, muito mais agitados, mas era rotina principalmente com o mais velho contarmos uma história antes, às vezes até contamos

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

44 logo a seguir ao jantar, para não ser mesmo na cama, porque na cama eles já gostam de ter a luz apagada e  
45 portanto é mais difícil contar e depois adormece-los.

46 **E-17.** Ele dorme a noite toda?

47 **E.E.11 R-** Dormem a noite toda.

48 **E-18.** Quantas vezes acorda durante a noite?

49 **E.E.11 R-** Se acordarem é uma vez.

50 **E-19.** Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?

51 **E.E.11 R-** Ou vem para a nossa cama automaticamente, ou então vamos para a cama deles.

52 **E-20.** Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?

53 **E.E.11 R-** Brincarem muito durante o dia para se cansarem (risos). E depois acho que aquelas rotinas de  
54 jantarem, brincarem um bocadinho, lavarem os dentes, “xixi” cama... serem rotineiras, acho que também ajuda.  
55 Mas se forem dormir a casa dos avós que acontece 1 vez por mês eles deitam-se mais cedo e pedem para ir  
56 para a cama.

57 **E-21.** O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?

58 **E.E.11 R-** Sim.

59 **E-22.** O seu educando dorme com algum objeto especial?

60 **E.E.11 R-** Não, inicialmente dormiam com o panda mas agora nada, mas também nunca incentivei, porque acho  
61 que não sentem falta para dormir, nada interfere à partida.

62 **E-23.** Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.

63 **E.E.11 R-** Jantam, brincam um bocadinho, lavam os dentinhos, “xixi”... Raramente pedem leite durante a noite  
64 portanto isso também não serve para os acalmar, ou eles pedem e nós damos ou se eles não pedem nós  
65 também não insistimos e não achamos que haja necessidade porque se tiveram a jantar e tomaram leite durante  
66 o dia também achamos que não tem de beber aquele leite à noite. Depois é acender o “fantasminha” para dar  
67 alguma luz para o quarto, o pequenino deita-se na cama de baixo e o mais velho sobe para a cama de cima. Eu  
68 deito-me com o pequenino, quando ele adormece subo, estou um bocadinho com o grande e vou-me embora,  
69 quando n adormeço também.

70 **E-24.** Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?

71 **E.E.11 R-** Não, mas quando eram mais pequeninos sim. Embora dancem, toquem e cantem antes de irem  
72 dormir.

73 **E-25.** Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?

74 **E.E.11 R-** Não, normalmente vou ver o que se passa, porque quando choram é a dormir, costuma acontecer  
75 quando são pesadelos... Mas se eles acordarem são eles próprios que vêm ter connosco, embora depois volte a  
76 deitá-los na cama deles.

77 **E-26.** Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?

78 **E.E.11 R-** Não dá, os horários não permitam e ao fim-de-semana eles próprios ainda acordam mais cedo.

79 **E-27.** Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?

80 **E.E.11 R-** Eles no colégio tem a rotina de dormir a sesta. Ao fim de semana é que é mais complicado os horários  
81 também são diferentes, as rotinas são diferentes, por isso se eles dormirem durante a tarde para nós é bom  
82 porque não ficam tão excitados, não ficam tão hiperativos, não ficam tão birrentos. No entanto, não são de chorar  
83 fazem é o contrário daquilo que nós pedimos, testam-nos mais quando tem muito sono. O que não significa que  
84 adormeçam mais cedo mesmo quando não dormem a sesta mas ficam mais insuportáveis... Lutam mais contra  
85 o sono.

86 **E-28.** Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 87 **E.E.11** R- O fato de terem um sono descansado, permite que eles estejam mais ativos mais concentrados  
88 também e permite uma melhor aprendizagem.
- 89 **E-29.** De que forma é que valoriza essa relação?
- 90 **E.E.11** R- É fundamental uma boa higiene do sono.
- 91 **E-30.** Tem alguns exemplos do dia a dia em que isso seja visível?
- 92 **E.E.11** R- Eles focam-se muito mais no que estão a fazer, ficam muito mais concentrados, não estão tão  
93 cansados o que vai interferir em tudo. Num como noutro vejo perfeitamente quando dormem pior, de manhã é  
94 muito mais difícil em tudo e nas rotinas habituais, portanto também vai interferir com as aprendizagens no colégio  
95 e em todas as suas rotinas da escola.

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

**12ª Entrevista**

E-1. Que idade tem?

E.E.12 R- Trinta e cinco.

E-2. Qual a sua relação familiar com a criança?

E.E.12 R- Mãe.

E-3. Quais as suas habilitações académicas?

E.E.12 R- Frequência de mestrado.

E-4. Quantos filhos tem?

E.E.12 R- Um.

E-5. Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)?

E.E.12 R- Quatro.

E-6. Como é constituído o seu agregado familiar?

E.E.12 R- Pai, mãe e filho.

E-7. Que significado tem o sono para o pai/mãe?

E.E.12 R- Tem um grande significado é uma questão de equilíbrio.

E-8. Sabe o que são distúrbios do sono?

E.E.12 R- Sim. Quando não fazem noites completas, quando há a fase de lhes surgir algum pesadelo.

E-9. O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?

E.E.12 R- Não.

E-10. Quantas horas dorme o seu educando por noite?

E.E.12 R- Dorme menos do que devia dormir por volta de 9 horas.

E-11. Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?

E.E.12 R- Não, não sou muito ativa.

E-12. Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?

E.E.12 R- Sim, ele demora muito a adormecer, portanto tento fazer umas pesquisas gerais de internet para ver se tem algumas escapatórias, alguns truques para ver se ele consegue dormir mais rápido, ou então saber a origem e o porque de estar a demorar tanto tempo a adormecer.

E-13. O seu educando deita-se sempre à mesma hora?

E.E.12 R- Não.

E-14. Quais as rotinas que utiliza para o deitar?

E.E.12 R- Jantar, depois ficar ali dez minutinhos ao pé de nós, ou ver televisão, quem nem sempre é muito bom e depois lavar os dentinhos e cama. Aí sabe que não tem escapatória.

E-15. O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de relaxamento?

E.E.12 R- Não, agora o problema é que quer que fique lá o pai ou mãe ao pé dele (risos). Penso que esse seja o único ritual que ele tem porque tudo o resto, não tem. (risos)

E-16. Faz parte do ritual de adormecimento do seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?

E.E.12 R- Ele às vezes pede... Mas acaba por acontecer mais ao fim-de-semana do que durante a semana.

E-17. Ele dorme a noite toda?

E.E.12 R- Dorme.

E-18. Quantas vezes acorda durante a noite?



Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

- 44 **E.E.12 R-** Duas vezes por noite, mas é muito raro.
- 45 **E-19.** Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?
- 46 **E.E.12 R-** É mais aquele conforto de estar aconchegado, estar tapado de ter um bonequinho... E depois precisa
- 47 só de nos ter ali ao pé dele durante um bocadinho, não exige assim muito.
- 48 **E-20.** Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?
- 49 **E.E.12 R-** Neste momento, garantidamente é deitarmo-nos com ele e ficar lá até ele adormecer, não temos
- 50 qualquer outra hipótese porque se não ele fica lá a falar sozinho durante uma hora e meia, antes de adormecer.
- 51 **E-21.** O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?
- 52 **E.E.12 R-** Sim, desde muito pequenino.
- 53 **E-22.** O seu educando dorme com algum objeto especial?
- 54 **E.E.12 R-** Sim um bonequinho.
- 55 **E-23.** Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.
- 56 **E.E.12 R-** Lavar os dentes, fazer “xixi”, e depois caminha, falar um bocadinho com ele... Até ele adormecer.
- 57 **E-24.** Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?
- 58 **E.E.12 R-** Embalar não já está crescido, (risos) quando era pequenino sim, cantar às vezes sim, por vezes quer
- 59 que falemos sobre uma história mas com a regra de que quando terminar vai dormir. (risos)
- 60 **E-25.** Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?
- 61 **E.E.12 R-** Muito raramente, quase nunca aconteceu tentamos evitar ao máximo.
- 62 **E-26.** Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?
- 63 **E.E.12 R-** Muito dificilmente, só se for durante o fim-de-semana, mas no fim-de-semana reage ao contrário. Ele
- 64 tenta durante a semana, dormir um pouco mais mas só damos uma margem de dez minutos no máximo, mais do
- 65 que isso não dá.
- 66 **E-27.** Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?
- 67 **E.E.12 R-** Dorme sempre a sesta, porque se não fica muito rabugento. Depois nas atividades da escola se não
- 68 dormir, não as consegue realizar. Mas ao fim-de-semana já não dorme, consegue aguentar-se bem.
- 69 **E-28.** Qual a importância do sono sobre a aprendizagem e o desenvolvimento do seu filho?
- 70 **E.E.12 R-** Acho que é muito importante, por isso é que eu digo que ele devia dormir mais e nós pais também
- 71 devimos dormir mais. É engraçado porque ele sabe que tem de ir dormir pois costuma dizer que tem de “ir dormir
- 72 para crescer”. (risos)
- 73 **E-29.** De que forma é que valoriza essa relação?
- 74 **E.E.12 R-** Eu acho que é importante, mas há uma altura na vida que é crucial quando eles vão para a “1ª classe”.
- 75 Pronto, nessa fase temos de cumprir as dez onze horas de sono, porque vai refletir muito na capacidade que
- 76 eles tem na escola e naquilo que vão aprender e tudo o que têm de ouvir.
- 77 **E-30.** Tem alguns exemplos do dia a dia em que isso seja visível?
- 78 **E.E.12 R-** Depende muito das atividades que tenham de fazer, mas principalmente aquelas em que exige pensar,
- 79 escrever, que puxem mais pelo cognitivo, aí sim é muito mais visível.

## 2) Guião de Entrevista

Tipo de entrevista: Semiestruturada

Entrevistado: Pais/Encarregados de Educação

Tema: A importância do Sono em Crianças em Idade Pré-Escolar: Um estudo qualitativo com os Pais.

Objetivo geral: Identificar e compreender as práticas e estratégias das Rotinas do sono das famílias com crianças em idade pré-escolar.

Blocos	Categorias	Objetivos específicos	Formulário de questões
Bloco 1 Legitimação da entrevista	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informar o entrevistado da razão da entrevista.</li> <li>- Garantir a confidencialidade.</li> <li>- Indicar o tema da entrevista.</li> <li>- Indicar os objetivos do estudo.</li> <li>- Pedido de autorização para gravar a entrevista</li> </ul>		
Bloco 2 Caracterização dos entrevistados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dados pessoais</li> <li>- Formação profissional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer o entrevistado</li> </ul>	1- Que idade tem?  2- Qual a sua relação familiar com a criança?  3- Quais as suas habilitações académicas?  4- Quantos filhos tem?  5- Que idade(s) tem(têm) o(s) seu(s) filho(s)? 6- Como é constituído

Relatório Final de Estágio  
 “A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
 Um estudo qualitativo com os pais”

			o seu agregado familiar?
Bloco 3 Conceções e formação	- Aprendizagem dos encarregados de educação.	- Compreender as representações dos encarregados de educação sobre o conceito de Sono.  - Compreender se o seu conhecimento é suficiente para saber lidar com a rotina do Sono.	7- Que significado tem o sono para o pai/mãe?  8- Sabe o que são distúrbios do sono?  9- O seu educando manifesta algum comportamento fora do habitual que lhe suscite alguma dúvida durante a rotina do sono?  10- Quantas horas dorme o seu educando por noite?  11- Procura atualizar o seu conhecimento no que diz respeito à rotina do sono?  12- Procura informação específica quando surge alguma dúvida? Qual?
Bloco 4 Rotinas familiares sobre o sono	- Comportamento das crianças na rotina diária do sono  - Comportamento dos encarregados de educação na rotina diária do sono	- Compreender como o EE atua perante a rotina do sono com o seu educando.  - Compreender como o entrevistado organiza o ambiente para a rotina do sono.	13- O seu educando deita-se sempre à mesma hora?  14- Quais as rotinas que utiliza para o deitar?  15- O seu educando tem algum tipo de rotina que realize antes de ir dormir que a considere como ritual de relaxamento?  16- Faz parte do ritual de adormecimento do

Relatório Final de Estágio  
 “A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
 Um estudo qualitativo com os pais”

	- Avaliação do sono da criança	- Identificar a disposição de materiais utilizados para a rotina do sono.	<p>seu educando ler-lhe ou contar-lhe uma história?</p> <p>17- Ele dorme a noite toda?</p> <p>18- Quantas vezes acorda durante a noite?</p> <p>19- Quando acorda quais as estratégias que utiliza para ele voltar a adormecer?</p> <p>20- Quais são as estratégias que o EE considera mais eficazes para a rotina do sono da sua criança?</p> <p>21- O seu educando dorme sozinho no quarto e na cama dele?</p> <p>22- O seu educando dorme com algum objeto especial?</p> <p>23- Pode dar um exemplo da rotina que realiza com a criança, na hora do deitar.</p>
Bloco 5 Especificidades sobre o sono	- Sobre as rotinas do sono	- Compreender o nível de conhecimento dos encarregados de Educação acerca do Sono.	<p>24- Costuma cantar embalar ou dar simplesmente a mão ao seu educando para ele adormecer?</p> <p>25- Se o seu educando chorar durante a noite, trá-lo para a sua cama?</p>

Relatório Final de Estágio  
“A importância do Sono em crianças em idade pré-escolar  
Um estudo qualitativo com os pais”

			<p>26– Se o seu educando dormir mal à noite, deixa o sono prolongar-se até ao fim da manhã?</p> <p>27- Permite que o seu educando durma a sesta ou prefere que não o faça para dormir melhor durante a noite?</p>
--	--	--	---